

Habla con ellos

Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano,
Ordenación Sanitaria y Drogodependencias

¡HABLA CON ELLOS!

**(AYUDA A TU HIJO A NO TENER
PROBLEMAS CON EL ALCOHOL)**

**Carmen Arbex
Remedios Comas**

La Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales (ADES), organizó un Grupo de Discusión con expertos en prevención de las drogodependencias, con objeto de recoger opiniones y sugerencias sobre el tema del consumo de alcohol por los adolescentes y el papel de los padres/madres. Agradece la participación en el mismo a los siguientes profesionales:

M^a Luisa Arranz Carrillo de Albornoz (Orientadora de IES Pintor Antonio López)

Francisco José de Antonio Lobo (ADES)

Pablo Cortázar (CEAPA)

Mari Pepa García Mas (Sociodrogalcohol)

Enrique Gil Carmena (Sociólogo)

M^a Paz González San Frutos (ADES)

Juan del Pozo Iribarria (Plan Riojano de Drogodependencias)

Javier Martín Nieto (UNAD)

Fernando Martínez González (Plan Regional Drogas de Castilla y León)

Iñigo Ibarra Olabari (Acción Familiar)

Juan Francisco Orsi (Proyecto Hombre)

Francisco Pascual Pastor (FARE)

Isabel Ramos Roda (Agencia Antidroga, Comunidad de Madrid)

Asimismo, las autoras expresan su gratitud por las aportaciones del AMPA del Instituto Pintor Antonio López de Tres Cantos (Madrid), del AMPA del Colegio Balder de Las Matas (Madrid) y de Cristina Nuez Vicente del Plan Riojano de Drogodependencias

© Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales (ADES)
Martínez Izquierdo, 80 28028 Madrid

Maquetación, diseño e impresión: A.D.I.
Martín de los Heros, 66 28008 Madrid

ISBN:

Depósito Legal:

ÍNDICE

0. Habla con ellos.

Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol.

1. Tratar el tema del alcohol.

2. Educar para el ocio.

3. Dar ejemplo.

4. Comunicarse.

5. Establecer límites y normas.

INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas que más inquietan a la sociedad actual, es el relacionado con el consumo de alcohol en la población más joven, planteando a las familias serias preocupaciones y dudas en torno a qué hacer y cómo actuar frente a este tema.

En efecto, no es extraño encontrar a padres y madres desorientados, incluso perplejos en ocasiones, sin saber qué decir ni cómo reaccionar ante situaciones como la llegada a casa del hijo con evidentes signos de embriaguez a altas horas de la noche, ante la sospecha de que pueda abusar con el alcohol cuando sale a divertirse, el desconocer con quién va y qué es lo que hace por las noches fuera de casa, etc.

Los profesionales que trabajamos en estos temas desde hace años, sabemos que abordar estas situaciones no es fácil y que, la mayoría de las veces, la familia no sabe a quién recurrir para que le oriente acerca de qué hacer y cómo actuar.

Por esta razón, desde hace unos años, se está apostando seriamente por la **Prevención**, convencidos de que la mejor manera de abordar esta problemática es preparar a los jóvenes para que, aceptando que el alcohol está presente en nuestra sociedad y que probablemente van a probarlo, sepan como no llegar a realizar consumos problemáticos ante las presiones de los amigos y/o de la publicidad que, con sus mensajes persuasivos, pueden lograr seducirles y hacerles creer que con el consumo de alcohol se van a divertir más, van a evadirse de sus problemas o a relacionarse mejor con los demás.

En nuestro país se han puesto en marcha diferentes **Programas de Prevención**, teniendo todos en común la apuesta por desarrollar acciones dirigidas a potenciar los recursos personales de los jóvenes (sus capacidades para ser autónomos, para controlar sus impulsos, para tomar decisiones, etc.), ya que se trata de los mejores “protectores” que pueden disponer frente a la presión del ambiente para el consumo.

Este planteamiento ha llevado directamente a considerar la **Educación** como la mejor estrategia y para ello implicar en esta tarea a los ámbitos que mayor influencia tienen por la labor que desempeñan. Nos estamos refiriendo, obviamente, a la Familia y la Escuela.

El **Papel de la Familia** es clave y resulta un deber inexcusable por parte de los técnicos apoyarla en su labor. Esto es, precisamente, lo que pretendemos

con este material, ofreciendo la información mínima necesaria que los padres deben saber para tener una idea de lo que sus hijos están viviendo en la calle, sus preocupaciones e inquietudes, lo que buscan en la noche, porqué beben, etc., ya que sólo un conocimiento realista y objetivo de su mundo y su realidad nos va a permitir comprenderles, aproximarnos más a ellos y desde esa cercanía facilitarles ayuda.

Por otro lado, pensamos que este material quedaría incompleto si no incluyéramos algunas **Pautas y Recomendaciones Concretas de Actuación** para lograr que la familia sea un espacio que ofrezca apoyo y seguridad a los hijos y conseguir que pueda tratar de forma adecuada las dificultades y los problemas que puedan surgir en torno al consumo de alcohol, en definitiva para lograr que la familia sea un espacio claro de prevención.

Si existe alguien que tenga el mayor interés en que los adolescentes sepan manejarse de forma autónoma y puedan afrontar con eficacia las presiones del medio para el consumo de alcohol, esta es sin duda alguna la propia familia, espacio donde los hijos se desarrollan, se educan, “se preparan para vivir”.

Como iremos viendo a lo largo de este material, todos los jóvenes tienen en su carácter, en su personalidad, en su estilo de vida y en su entorno, algunos aspectos o características que podríamos definir como “de riesgo”, pero también otros, que son tan importantes como los primeros, que son “de protección”. Lo que tenemos que conseguir es precisamente reducir o empujear al máximo los riesgos y sin embargo descubrir, “sacar a flote” y/o fortalecer, también lo más posible, los de protección.

De este modo, el verdadero reto de los padres es anticiparse, “ir por delante” de la aparición de los problemas en sus hijos, reducir los riesgos para que no aparezcan y, en caso de surgir, solucionarlos lo antes posible para que no vayan a más, convirtiéndose de esta manera la familia en un auténtico espacio de prevención. Ayudar a la familia en esta tarea, es a lo que nos vamos a dedicar en los apartados siguientes, intentando ofrecer a los padres pautas concretas de actuación para lograr crear un “clima favorable de prevención” con sus hijos.

¿A quién se dirige el material?

Este material se dirige a las familias interesadas en aprender pautas concretas de actuación con los hijos de edades comprendidas entre los 12 y 16 años, de forma que se facilite su tarea educativa y a través de ella, se conviertan en auténticos agentes de prevención para el consumo abusivo de alcohol.

Es importante la anticipación, actuar cuanto antes, ya que aunque los hijos aún no hayan comenzado a beber, en estas edades ya están bajo la presión del ambiente y del entorno para comenzar a hacerlo.

¿De qué trata el material?

El material está dividido en cinco **Temas Básicos** que responden a las inquietudes que los padres/madres manifiestan con más frecuencia a la hora de enfrentarse al uso del alcohol por parte de los hijos.

Estos temas constituyen los “**Pilares básicos**” en los que ha de apoyarse la actuación de los padres en esta tarea educativa, es decir, apoyar a sus hijos a saber enfrentar adecuadamente un posible consumo de alcohol.

Estos “**Pilares básicos**” de actuación son los siguientes:

1.– Tratar el tema del alcohol

Uno de los pilares claves de la prevención es transmitir a los hijos una información clara y objetiva respecto a los efectos que produce y cuáles son las consecuencias del abuso de esta sustancia, intentando desmontar algunas ideas erróneas que sólo ayudan a confundir a los jóvenes y a predisponerles a comportarse de una forma inadecuada, a veces incluso peligrosa, asumiendo riesgos innecesarios, al partir de determinadas creencias erróneas.

Por ello, los padres han de tener una información básica, clara y objetiva sobre el alcohol.

2.– Educar para el ocio

Hoy en día, así lo constatan los últimos estudios sobre el consumo de alcohol de los jóvenes, se toma esta sustancia en los momentos de ocio y tiempo libre, que para los jóvenes es el fin de semana. El consumo de alcohol a diario es muy reducido, por lo que tener unas ideas de lo que está pasando con el ocio de sus hijos y la asociación entre salir = diversión = consumo de alcohol, es fundamental.

Por ello, los padres además de conocer esta realidad, han de dar pautas para que ocupen su ocio de una manera más enriquecedora.

3.– Dar ejemplo

Los padres han de tomar conciencia de que son personas muy significativas y de referencia para sus hijos y que por lo tanto son modelos a imitar. Esto su-

pone que han de prestar mucha atención a los mensajes que sobre el alcohol se transmita en la familia, así como al propio uso que de esta sustancia hagan en presencia de los hijos, constituyendo ambos aspectos el tercero de los pilares básicos de este material.

4.– Comunicarse

Sólo con una buena comunicación podemos ayudar a nuestros hijos en su proceso de maduración y aprendizaje.

Por ello, en el cuarto apartado se analiza el tema de la comunicación entre padres e hijos, resaltando la importancia tanto de saber escucharles, como de saber transmitirles aquello que queremos que sepan, ya que la comunicación es un pilar básico de la educación.

5.– Establecer límites y normas

Establecer normas y límites en la familia que no produzcan distanciamiento entre padres e hijos es fundamental para favorecer su proceso de adaptación a la sociedad.

Por último, el material se complementa con un **Anexo** que contiene unas direcciones de interés para los padres en caso de querer ampliar o consultar algún aspecto más concreto relacionado con el alcohol.

¿Cómo está organizado el material?

La estructura de cada uno de los temas ha sido la siguiente:

- 1º) Introducción a los temas y a los contenidos como primera aproximación a la realidad de cada uno de ellos, partiendo de lo que nos cuentan los jóvenes y los padres, de lo que opinan y de cómo actúan en torno a esta cuestión, así como de cuales son sus preocupaciones, inquietudes y dudas.
- 2º) Orientaciones para los padres sobre ¿qué hacer y cómo actuar?
- 3º) Ejemplo explicativo comentado en el que se recoge las pautas de actuación más importantes
- 4º) Cuadro resumen resaltando las ideas claves que los padres han de recordar

Lo más importante es que cada uno de estos pilares se ha tratado de una forma sencilla y práctica, para que los padres encuentren un material cercano y ameno.

Si te inquieta este tema, con toda seguridad que encontrarás respuestas de utilidad para actuar con los hijos de una forma adecuada ante la realidad del consumo de alcohol. Te animamos a leer este material y prestar atención a algunas pautas y orientaciones que te ayudarán a apoyar a tus hijos para que no tengan problemas con el alcohol.

Habla con ellos

Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol



Tratar el tema del alcohol



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano,
Ordenación Sanitaria y Drogodependencias

TRATAR EL TEMA DEL ALCOHOL



1.— TRATAR EL TEMA DEL ALCOHOL

Es importante que los padres puedan orientar a los jóvenes sobre los riesgos del consumo de alcohol pero, a veces, estos los consideran poco preparados para hacerlo. Los hijos dicen: *“quien mejor nos puede informar son nuestros padres, ellos quieren lo mejor para nosotros, pero no saben, no entienden, no conocen y la mayoría de las veces no saben qué decirnos”*.

Tener un conocimiento objetivo sobre el alcohol va a permitir a los padres “sentirse” seguros para poder tratar esta cuestión con los hijos en vez de evitarlo, así como para poder lograr que los mensajes que transmitan sean claros y obtengan una información adecuada.

Llegados a este punto cualquier padre puede preguntarse, ¿qué significa estar bien informado en este tema? ¿qué cosas debería conocer para poder hablar con mis hijos? ¿hasta dónde tendría que saber? ¿tendría que leer un manual sobre el alcohol para hacerme casi un experto en esta materia? y dudas por el estilo.

Si nos fijamos con atención en estas cuestiones, lo que los padres nos están transmitiendo es cómo valorar cuál es el nivel de profundización al que tienen que llegar, para tratar este tema con naturalidad y con ciertas “garantías” de sentirse seguros en la información que les dan y si esto les va a ayudar a ser más prudentes ante el alcohol y sopesar mejor los riesgos de su consumo.

Esto es muy importante, ya que un gran número de jóvenes consumen alcohol y no podemos dejar pasar por alto que, según las últimas investigaciones en nuestro país, la edad media de inicio en el consumo de esta sustancia se sitúa en torno a los 13,6 años.

Respecto a este dato, subrayar la comprobación de que un adolescente que comienza a beber a edades tempranas, tiene cuatro veces más probabilidades de acabar teniendo problemas con el alcohol, que otra persona que comienza a beber a una edad más adulta.

Por lo tanto, cuanto más tarde empiecen a beber, menores serán las probabilidades de tener problemas relacionados con el alcohol.

En el polo opuesto se encuentran aquellos adolescentes que no beben, ni tienen intención de hacerlo, al menos de momento. Así lo confirman las últimas encuestas que subrayan el número creciente de jóvenes que se declaran abstemios o que beben moderadamente.

En estos casos, también nos interesa conocer sus opiniones y las motivaciones para el no-consumo, de manera que nos ofrezca pistas acerca de qué podría hacer la familia para orientar a sus hijos a tomar esta decisión.

En este sentido, los jóvenes manifiestan como “motivos de freno” más frecuentes aquellos que se relacionan con el rechazo a las consecuencias. De este modo, el temor a los efectos que producen el consumo abusivo de alcohol o haber experimentado una primera experiencia desagradable, son las razones de fondo que dan para explicar su actitud de resistencia al consumo.

La mejor manera de conocer una realidad, es preguntando a sus protagonistas más directos, por eso es interesante escuchar algunos de sus comentarios.

¿Qué opinan los jóvenes del uso del alcohol?

Yo bebo mazo cuando salgo, pero entre semana no pruebo ni gota. Sólo me paso los fines de semana y no le veo nada malo.



MÓNICA

El alcohol es diferente, está ahí, es normal...no es como las otras drogas, además yo sólo bebo cervezas.



ISIDRO

Lo que mola es coger el punto, estar por ahí tirado a nadie le gusta, pero yo sé controlar, conozco perfectamente mis límites



PALOMA

El problema lo tienen los alcohólicos o los que defasan mucho, esos sí que se machacan... pero si bebes de vez en cuando, aunque te cojas un pedo descomunal, no te hace daño porque al día siguiente se te pasa.



SOFÍA

Mis padres no se enteran de nada porque si estoy muy borracho, me voy andando y así me despejo y se me pasa.



MARCO

Cuando preparamos un mini para todos, mezclamos el whisky con bastante coca cola, así que... tampoco nos desparramos tanto.



PEDRO

Los adolescentes creen que como sólo beben alcohol los fines de semana, aunque beban grandes cantidades, la sensación de riesgo o de daño tanto a su salud como a su desarrollo personal, es muy baja.

Además, el alcohol es una de las drogas más consumidas, una droga legal y aceptada socialmente, por que no lo consideran una droga, al menos al mismo nivel que las prohibidas.

Por otro lado, tienden a creerse invulnerables, como si una coraza les protegiera de todos los males. Esta tendencia a creerse que nada malo les va a ocurrir porque, en definitiva, ellos “saben controlar”, es lo que explica por qué a menudo asumen riesgos innecesarios.



¿Qué pueden hacer los padres?

- 1.– Desmontar opiniones e ideas equivocadas que tienen sobre el alcohol y su consumo
- 2.– Informar a los hijos sobre los daños que puede ocasionar en su cuerpo
- 3.– Ayudarles a comprender los riesgos de sus conductas si beben demasiado
- 4.– Cambiar las expectativas positivas hacia el alcohol y orientar hacia formas más saludables de superar las dificultades.

1.– ¿Cómo desmontar opiniones e ideas equivocadas que tienen sobre el alcohol y su consumo?

Los padres han de estar informados de algunas cuestiones básicas sobre qué es esta sustancia, qué efectos produce en el organismo y qué efectos produce en la conducta de las personas.

Sólo estando bien informados se podrá dialogar con ellos y dejarles muy claros algunos Mensajes-Claves, es decir hay que SABER para que ellos SEPAN.

Mensajes Claves

No todas las bebidas tienen el mismo contenido de alcohol, pero no por eso la cerveza y el vino son más seguros.

El alcohol es alcohol, tanto si se encuentra en el whisky, como en la cerveza, en el vino o en la ginebra y siempre está formado por la misma sustancia.

El grado de alcohol de una bebida es el tanto por ciento de alcohol puro que contiene, es decir, si una botella de vino tiene 12° quiere decir que contiene un 12% de alcohol etílico o “etanol” (nombre científico del alcohol que bebemos habitualmente).

Veamos una lista de bebidas alcohólicas y los grados que contienen:



Teniendo en cuenta que 1 cc = 0.8 gramos de alcohol, el contenido de alcohol de las bebidas más utilizadas por los jóvenes son:

Cerveza:

- 1 caña (170 cc = 6.8 gr. de alcohol).
- 1 botellín (200 cc = 8 gr. alcohol).
- 1 botella (333 cc = 13.6 gr. de alcohol).

Vino:

- 1 chato de vino (50 cc = 6.4 gr. de alcohol).
- 1 vaso de vino (100 cc = 9.6 gr. de alcohol).
- 1 vaso de vino grande (200 cc = 19.2 gr. de alcohol)
- ½ botella de vino (500 cc = 48 gr. de alcohol).
- 1 botella de vino (750 cc = 72 gr. de alcohol).

Brandis y Licores:

- 1 copa (45 cc = 14.4 gr. de alcohol).
- 1 combinado (70 cc = 22.4 gr. de alcohol).

Whisky:

- ½ Whisky (40 cc = 13.6 gr. de alcohol).
- 1 entero (70 cc = 24 gr. de alcohol).
- 1 doble (130 cc = 44.8 gr. de alcohol).

El alcohol puede hacer daño dependiendo de las cantidades de alcohol que se tome y de las características de cada persona

A pesar de que un uso moderado de alcohol (1 ó 2 vasos de vino en las comidas) puede no causar daño en la salud de algunas personas, para otras si puede resultar dañino. Por ejemplo, no es lo mismo que tome vino en las comidas una persona adulta, que lo tome un adolescente de 12 años.

Los adolescentes deben saber que la edad es fundamental, ya que se encuentran en un proceso de desarrollo físico y hormonal y por lo tanto son más vulnerables y están más expuestos a tener una intoxicación

Consejo: los menores de 18 años no deben beber entre otras razones, porque el alcohol afecta en mayor medida a su organismo que todavía está sin terminar de madurar.

Controlar el consumo de alcohol y manejar sus efectos depende de numerosos aspectos

Los efectos del consumo varían según las personas y las cantidades ingeridas, además de la edad, hay que tener en cuenta:

- **El peso:** las personas con menor peso toleran menos cantidad de alcohol que las de mayor
- **El sexo:** las mujeres toleran menor cantidad de alcohol que los hombres
- **La comida:** tomar alcohol con el estómago lleno o vacío repercute en el efecto que produce

- **La forma de beber:** una forma pausada y con tragos cortos y espaciados en el tiempo dificulta la intoxicación
- **El estado físico de la persona:** estar tomando alguna medicación, incubando alguna enfermedad (una gripe, un catarro), estar con la menstruación las mujeres, etc, puede alterar los efectos que el alcohol produce.

Consejo: No se debe beber cuando se esta tomando una medicación, cuando una persona se encuentra mal físicamente ó cuando se está con el estómago vacío.

Las bebidas con burbujas hacen que el alcohol se absorba más rápidamente

Las bebidas con burbujas como la coca-cola, la tónica, las naranjadas o limonadas, etc., mezcladas con el alcohol, hacen que éste se absorba más rápidamente. Por lo tanto, todos los combinados en los que interviene una bebida gaseosa, como el cubalibre, el gin-tonic, etc, se absorben más rápidamente por la sangre

El alcohol no se elimina rápidamente del cuerpo

Eliminar el alcohol del cuerpo, lleva su tiempo, entre dos o tres horas aproximadamente. Nada puede hacer que este proceso sea más rápido, ni un café, ni una ducha fría, ni una caminata, etc.

Es frecuente que los jóvenes concentren el consumo y beban grandes cantidades de alcohol cuando salen los fines de semana. En estos casos puede ocurrir que incluso después de haber dormido 8 horas los niveles de alcohol en sangre sean todavía altos y alteren de forma importante la coordinación y el estado físico general de los jóvenes

La mezcla de alcohol con otras drogas puede producir efectos imprevistos y contrapuestos, por lo tanto, se corren mayores riesgos

Algunas veces, los jóvenes recurren a “mezclar” las drogas.

Es conocido que algunos jóvenes los fines de semana, además de abusar del alcohol, utilizan simultáneamente otras sustancias, como el hachís y las pastillas, multiplicando sus efectos y/o provocando unos efectos contrarios a los esperados, aumentando con ello los “riesgos” de manera imprevisible.

Por lo tanto, tan importante es conocer los “riesgos” asociados a cada una de las sustancias por separado, como ser conscientes de que estos se van a agravar si se recurre al consumo combinado de varias de ellas.

Consejo: No mezclar alcohol con otras cosas.

2.– ¿Cómo informar a los hijos sobre los daños que el alcohol puede ocasionar en su cuerpo?

Mensajes Claves

Una vez que el alcohol entra en el cuerpo, no pasa desapercibido y puede afectar a algunos órganos importantes

El alcohol es una sustancia tóxica, esto quiere decir que envenena nuestro organismo y por lo tanto una vez consumido tiene que desaparecer de nuestro cuerpo.

Aunque el viaje del alcohol por el cuerpo, desde que se bebe y circula por el aparato digestivo es muy rápido, no pasa desapercibido. A su paso puede irritar y provocar la inflamación del esófago y del estómago, provocando dolores de estómago, acidez, ganas de vomitar, etc.

Una vez que el alcohol llega a la sangre, permanece en ella hasta que el hígado lo transforma.

Sin entrar en detalles, es importante que los jóvenes estén enterados de que en el hígado hay una sustancia especial que es la encargada de transformar el alcohol.

Pero hay que subrayar que el hígado es sólo un órgano humano y, por lo tanto, tiene una capacidad limitada, puede transformar aproximadamente entre 20 y 30 gramos de alcohol por hora y mientras tanto, el que circula por la sangre, va produciendo poco a poco daños por los órganos que va pasando

Si se bebe una cantidad excesiva de alcohol nuestro cuerpo protesta y se puede llegar a tener un coma etílico

Si al hígado llega una cantidad excesiva de alcohol que no es capaz de asimilar, es decir, le sometemos a una sobrecarga de trabajo, el hígado protesta y esta intoxicación puede acabar alterando su funcionamiento, produciendo efectos muy desagradables (vómitos, mareos, desmayos, etc).

En casos extremos se puede llegar a producir un coma etílico, que es muy peligroso y requiere una asistencia médica inmediata.

3.- ¿Cómo ayudarles a comprender los riesgos de sus conductas si beben demasiado?

Cuando conversamos con los padres sobre el consumo de alcohol muestran una preocupación muy especial por las consecuencias y los riesgos que corren sus hijos si beben demasiado. Es muy importante escuchar algunas de sus preocupaciones

¿Qué opinan los padres sobre el consumo de alcohol adolescente?



M^a Luisa ha dado en el clavo. El número de embarazos en adolescentes es alarmante en nuestro país y en ocasiones se debe precisamente a la pérdida de conciencia y de control por un consumo abusivo de alcohol en una noche de “descontrol” en el fin de semana.

Es lógica también la preocupación de **Rosa**, ya que se ha demostrado que desde los primeros tragos, se produce otro efecto que el bebedor no nota, como es el de retardar y disminuir los reflejos y la falta de coordinación adecuada de los movimientos. Por ello, los riesgos de que se produzca un accidente son mayores.

Así mismo, la imagen de violencia los fines de semana que tiene **Jesús** está justificada, ya que el aumento del alcohol en la sangre produce también cambios imprevisibles en el humor.

¿Cómo ayudar a los hijos a tomar conciencia de estos riesgos?

Mensajes Claves

El alcohol tiene el poder de afectar a la conducta, desde las primeras copas

Cuando se ha bebido una determinada cantidad de alcohol (alrededor de **+ 0.5 g/l a 1g/l**) se tiene la sensación de euforia, excitación, desinhibición, aumento de la sociabilidad, autoconfianza, pero ¡ojo! esta sensación también conlleva que la capacidad de juicio y de control disminuya.

Conducir un coche o una moto bajo los efectos del alcohol puede provocar accidentes

Es preciso explicar a los chicos/as claramente que a medida que aumenta su consumo de alcohol, los centros cerebrales se van adormeciendo cada vez más y en consecuencia funcionan con menos precisión y coordinación. Las reacciones se vuelven demasiado lentas y torpes para realizar cualquier trabajo que requiera concentración como es la de poder conducir cualquier vehículo.

Es muy peligroso conducir y beber alcohol, ya que el joven no puede confiar en su habilidad, produciéndose además el efecto de sobrevaloración de sus facultades, haciéndole sentir más capaz de lo que es en realidad.

Consejo: Es importante no conducir, ni subir en vehículos cuyo conductor se sabe que ha bebido. En estos casos hay que desplazarse en autobús o taxi.

El consumo abusivo de alcohol puede volver el carácter irritable o violento

La alegría y la euforia inicial, a medida que aumenta la cantidad de alcohol en la sangre, se esfuma y la persona bebedora entra en un estado de inestabilidad emocional (se puede pasar de la risa al llanto) o bien se puede volver agresiva, abusona, violenta, suspicaz, irritable, etc.

Consecuencia de estos efectos son numerosos actos de vandalismo, destrozos del medio (papeleras y contenedores quemados, gran cantidad de botellas rotas, suciedad...) así como peleas que protagonizan los jóvenes durante los fines de semana.

El consumo abusivo de alcohol puede hacer perder la conciencia de los actos

Una persona en este estado es incapaz de cuidarse adecuadamente, ni a sí mismo ni a los que le rodean, ya que no tiene conciencia de lo que hace, ni por qué lo hace.

Cuanto más grande es la intoxicación (la borrachera) el pensamiento se vuelve confuso y la capacidad de comprensión se entorpece, lo que hace que la persona que ha bebido se vuelva despreocupada, inconsciente e irresponsable y no se preocupe de sus actos.

En este estado se pueden mantener relaciones sexuales sin la protección adecuada, hacer daño sin querer a otras personas, etc, llegando incluso a no recordar nada de cuanto se dijo e hizo la noche anterior.

4.- Cambiar las expectativas positivas hacia el alcohol y orientar hacia formas más saludables de superar las dificultades.

Algunos jóvenes tienen unas expectativas ante el alcohol que pueden considerarse “de riesgo” porque le adjudican unas propiedades que no tiene y una especie de utilidad mal entendida y que les podrían “predisponer” a beber. Conviene escuchar las razones que expresan los jóvenes para beber.

¿Por qué dicen los adolescentes que beben alcohol?



Probablemente, estaremos de acuerdo en que estos jóvenes necesitarían nuestra ayuda, ya que parten de unas "creencias y unas opiniones de riesgo" que forman unas expectativas ante el alcohol engañosas, teniendo todas ellas en común la de buscar fuera de uno mismo, en lugar de en su propio esfuerzo, el logro de aquello que quieren conseguir, atribuyendo al alcohol el poder de una especie de "pócima mágica" capaz de proporcionarles diversión, ayudarles a comunicarse mejor, superar su timidez e inseguridad, evadirse de los problemas o conseguir la aceptación de los demás.

Esto nos está dando pistas muy claras acerca de algunas de las medidas de prevención que la familia puede aplicar para reducir la aparición de problemas relacionados con el consumo de alcohol.

Ayudar a nuestros hijos a tener unas opiniones, unas ideas, unas creencias que les "protejan" y les predispongan favorablemente a "no necesitar" utilizar el alcohol para conseguir otras cosas, otros fines (diversión, evasión de los problemas, aceptación de los demás, etc.), ya que es en esta asociación necesidad-consumo donde radica el verdadero problema.

Cuando esta "necesidad" se refiere a algún tipo de carencia personal que pueda tener nuestro hijo (timidez, inseguridad, dejarse llevar por el grupo, etc.),

es importante que se hable con él de esto y se le oriente a cómo superarlo de otro modo.

Aunque estos “Para Qué” no estén asociados a ninguna carencia o problema especial, sino a otro tipo de motivos como la diversión ó la evasión de la rutina por ejemplo, la frecuencia de recurrir al alcohol para obtener lo que desean se puede convertir en una costumbre, un hábito difícil de romper (el joven ya no sale y bebe para divertirse, sino que ya no sabe divertirse sin beber) lo que puede terminar generando una dependencia peligrosa.

La pregunta clave que nos tenemos que hacer, es ¿para qué lo hace? ¿qué está buscando en el alcohol?, ya que el verdadero “riesgo” para que éste se convierta en un problema, se encuentra precisamente en el carácter instrumental del mismo.

Para la mayoría de los adolescentes, los motivos por los que beben alcohol son los expresados anteriormente, es decir, divertirse, relacionarse mejor con sus amigos, desinhibirse, evadirse de sus problemas, porque está de moda y por no defraudar al grupo de amigos. Puede haber otras razones evidentemente, pero estas cinco suelen ser las más habituales.

¿Cómo ayudar a los hijos a no necesitar el alcohol para superar sus dificultades?

Acciones Claves

Observar e identificar los aspectos en la personalidad de tu hijo, que le pueden hacer más vulnerable para consumir alcohol los fines de semana, así como sus cualidades más destacables.

Observa el comportamiento de tu hijo respecto al consumo de alcohol los fines de semana. Para ello, intenta responder a la siguiente cuestión:

¿Cómo definirías la forma de ser de tu hijo?. Piensa en las cualidades que tú le ves y cuáles son según tu opinión sus carencias o debilidades.

Ejemplos:

- Es muy influenciado por los amigos.
- Es muy autosuficiente para resolver sus propios problemas.
- Es muy reservado, siempre le ha costado relacionarse bien con los demás.
- Se deja llevar más por lo que piensa que por lo que hacen los demás.

Una vez hayas respondido a esta cuestión, identifica en qué ves a tu hijo más vulnerable, ya que esto es precisamente lo que debe guiar tu actuación posterior y hacia donde deberán dirigirse todos tus esfuerzos.

Consejo: Observar no implica controlar, sino ver lo que hace tu hijo, como se comporta, pero sin juzgar.

Ayudarles a desarrollar los recursos personales necesarios para superar los rasgos de su personalidad más débiles y fortalecer sus cualidades.

- Ayudarles a ganar confianza y seguridad en ellos mismos, para que no le ocurra como al adolescente que bebe para superar su timidez e inseguridad.

En este caso es necesario que el hijo vaya consiguiendo seguridad en sí mismo: valorándole y reconociendo su capacidad para hacer cosas útiles e interesantes, asumiendo sus capacidades y sus limitaciones, haciendo ver que se pueden cometer errores y superarlos, fijándonos en sus logros y esfuerzos y no siempre en los fallos y aspectos negativos.

- Enseñar a nuestros hijos a enfrentarse y resolver sus problemas de forma adecuada, en lugar de acudir al alcohol para evadirse de ellos como le sucede a una de las adolescentes.

Para ello hay que ayudar a los hijos a identificar los problemas y sus posibles alternativas, valorando cada una de las posibles soluciones, seleccionando la más adecuada y estableciendo los medios para lograr el objetivo fijado.

- Enseñarles que no siempre se puede tener y conseguir todo lo que se quiera, ya que todas las cosas que se quieren no se logran de inmediato y requieren un esfuerzo para lograrlas.
- Favorecer las relaciones con chicos/as de su edad, por ejemplo invitando amigos a casa, estimulando su participación en actividades de grupo, en equipo, etc.
- Ayudarles a ser capaz de expresar sus sentimientos y sus opiniones de forma sincera y clara, haciendo respetar sus derechos, sin herir a los demás, pero sin dejarse avasallar.

- Enseñándoles a defender su punto de vista y lo que ellos quieren hacer, comportándose de acuerdo a sus ideas y criterios y no acoplando su conducta a las exigencias de los demás para conseguir su aprobación como hacen algunos chicos/as.
- Transmitirles el sentido de la prudencia, enseñándoles a sopesar los pros y los contras de sus actuaciones y de sus decisiones
- Mostrando a los hijos maneras de divertirse y disfrutar de su tiempo libre sin necesidad de utilizar el alcohol. Acostumbrarse a beber cada vez que se sale, puede llevar a que llegue un momento en que no se sabe disfrutar ni divertirse sin tomar alcohol, como le ocurre a dos de los adolescentes que hemos escuchado antes.

Para terminar, veamos con un ejemplo dos formas de tratar el tema del alcohol con los hijos.

Familia 1: La hija llega del colegio y nada más entrar en casa el padre y la madre le dicen seriamente que tienen que hablar con ella de un tema muy importante. La hija les mira asustada y expectante y los padres le dan la “charla” sobre las consecuencias que puede tener el consumo de alcohol en su estado de salud y que bebiendo como beben los jóvenes los fines de semana se termina siendo un alcohólico o pasando a consumir otras drogas más fuertes

Familia 1



Familia 2: Los padres están viendo la TV con sus dos hijos de 12 y 14 años de edad. Aparece una noticia dando datos acerca de los accidentes de tráfico de jóvenes los fines de semana debidos al consumo de alcohol.

Los padres aprovechan la noticia para iniciar una conversación sobre el tema, preguntándoles ¿Qué piensan acerca de esto? ¿Es verdad que se bebe tanto?.

El hijo mayor responde que sí, pero que no todos los jóvenes lo hacen. En este momento el padre aprovecha la oportunidad para recalcar la importancia que tiene diferenciar el uso del abuso del alcohol, ya que esto último puede tener consecuencias muy peligrosas, tales como perder las facultades necesarias de atención y los reflejos necesarios para conducir un vehículo.

Familia 2



Cómo tratar el tema del alcohol con tu hijo

Forma adecuada

- Encontrar un momento en que hay algún pretexto para hablar del tema: alguna anécdota cotidiana, algo que salga en la televisión, etc.
- Conocer ¿qué piensan del alcohol? ¿qué saben? ¿qué sienten? ¿qué les gustaría saber?
- Lograr un ambiente de diálogo y conversación distendida
- Estar dispuestos a escuchar opiniones que no nos gusten y permitir que sean expresadas sin que se monte un drama
- Intercalar preguntas ¿tú qué crees? ¿Tú qué opinas?... con comentarios y la información necesaria que favorezca su reflexión
- Utilizar mensajes sencillos que incluyan ejemplos cercanos a su realidad
- Información objetiva sobre los efectos positivos y negativos
- Resaltar los efectos positivos del no consumo

Forma inadecuada

- Un momento lleno de interferencias: estar haciendo otra cosa, mucha gente por el medio,...
- Someter al hijo a un interrogatorio en un tono autoritario
- Darle un discurso o sermón
- Dramatizar e intentar asustarle y meterle miedo, deformando la realidad
- Hablarles de situaciones exageradas y poco comunes a su realidad para enfatizar los riesgos del consumo
- Hablarles de consecuencias negativas a largo plazo, por ejemplo; cirrosis hepática, alcoholismo... lejanas al joven, en lugar de hacer hincapié en los efectos a corto plazo (accidentes de tráfico, cortar el rollo de una noche divertida...)
- No responder a sus dudas y preguntas. Si no se saben, buscar la respuesta y hablar con ellos en otro momento, cuando nos hayamos informado

Es importante

- **Tener un conocimiento objetivo sobre el alcohol para poder transmitir mensajes claros.**
- **Tomar conciencia de que la edad media de inicio en el consumo de alcohol se sitúa en torno a los 13,6 años, según las últimas investigaciones, por lo que en este momento tus hijos deben de estar ya preparados.**
- **Procurar que tu hijo beba lo más tarde posible, ya que un adolescente que comienza a beber a edades tempranas, tiene más probabilidades de acabar teniendo problemas que si lo prueba siendo más mayor.**
- **Informar a tus hijos sobre los efectos y consecuencias negativas del alcohol, en el organismo y en la conducta, especialmente a corto plazo, ya que esto puede ayudarles a ser prudentes con el consumo.**
- **Ayudar a tus hijos a que diferencien entre usar y abusar del alcohol, aunque lo deseable sea conseguir que no beban.**
- **Advertir a tus hijos que no es tan fácil controlar el consumo de alcohol como ellos creen.**
- **Prestar atención a la función que cumple el uso de alcohol en la vida de tus hijos.**

Habla con ellos

Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol



Educación para el ocio



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano,
Ordenación Sanitaria y Drogodependencias

EDUCAR PARA EL OCIO



2. EDUCAR PARA EL OCIO

Como hemos visto en el apartado anterior, el uso de alcohol a estas edades tiene mucho que ver con la ocupación de su ocio ya que como confirman los diferentes estudios realizados en nuestro país, durante la semana los jóvenes apenas beben alcohol, casi todo su consumo lo concentran en los fines de semana y está muy asociado beber con salir y diversión.

La manera de ocupar el ocio una parte importante de los jóvenes está creando mucha inquietud y preocupación en los padres, pues lo ocupan de una forma consumista, pasiva, rutinaria (siempre hacen lo mismo), poco enriquecedora y que además comporta numerosos riesgos.

A los padres por tanto les preocupa, además de que los adolescentes beban alcohol, otras costumbres y “modas” que no llegan a comprender, siendo frecuente que se planteen algunas preguntas del tipo: ¿Por qué esta manera de divertirse? ¿Por qué la noche? ¿Por qué asocian diversión con beber alcohol? ¿Cuáles son las consecuencias negativas de esta manera de ocupar su ocio durante los fines de semana? y lo más importante... ¿Qué cosas puedo decirles yo como padre para prevenirles?

Vamos a ir viendo algunas de estas cuestiones y vamos a responderlas escuchando a los padres y a los propios jóvenes, que son los que nos van a dar “pistas” para ir contestándolas.

¿Qué opinan los padres y los jóvenes?



Efectivamente, su vida transcurre (igual que la nuestra) en una sociedad de consumo que les ofrece una ocupación del ocio consumista y comercial. La industria del ocio, que en nuestro país es muy potente, ha puesto a su disposición un entramado de bares, pubs, discotecas, etc, que proliferan por todas las ciudades y encima la publicidad les anima a consumir este tipo de ocio (recordar los anuncios en la tele de jóvenes que aparecen divirtiéndose por la noche y con una copa en la mano). En definitiva, los jóvenes están siendo dóciles y están consumiendo lo que les estamos ofreciendo.

¡Claro que podrían hacer otras cosas! ...y de hecho hay jóvenes que las hacen, como muy bien dice Ana



Es cierto, es injusto generalizar y pensar que todos los jóvenes son unos pasotas que no les preocupa más que divertirse y a ser posible divertirse bebiendo. No debemos etiquetar a toda una generación. Pero la realidad es que estas actitudes y esta forma de divertirse están ahí y no tenemos más que darnos una vuelta por algunas zonas de “movida” de nuestras ciudades una noche de viernes.

Hay poca diversidad de ofertas de ocio y gran parte de las actividades que a los jóvenes les gusta realizar, no son posibles si no se gastan bastante dinero previamente. No es extraño que muchos de ellos digan que no tienen otra cosa que hacer o que no conocen otras opciones que no sean los bares, las discotecas o los “botellones”, porque no se fomentan, ni se les presentan como atractivas, ni se promocionan otras alternativas, porque hay demasiados intereses económicos creados.

La pregunta que directamente se nos viene a la cabeza es evidente... bueno y ante esta realidad:

¿Qué pueden hacer los padres?

- 1.– Enseñar a ocupar su ocio de una manera positiva y gratificante para su desarrollo personal
- 2.– Ser críticos con la admiración y valoración excesiva de ciertas costumbres de ocio juvenil nocturno
- 3.– Hacer un seguimiento de la ocupación de su tiempo libre y acordar y pactar unas normas de comportamiento con relación al mismo

1.– ¿Cómo enseñar a ocupar su ocio de una manera positiva?

Acciones Claves

Despertar su actitud crítica ante la manera de ocupar el ocio, relacionada con el consumo de alcohol

La publicidad vende el “mito de la poción mágica”, como si el alcohol les fuera a hacer más atractivos, felices, guapos, divertidos, “enrollados” y que están “en la onda”, etc

Los padres pueden contrarrestar todos estos mensajes engañosos, analizando y comentando juntos los anuncios de la televisión, los rótulos y carteles publicitarios de la calle, los anuncios que aparecen en las revistas.

Se trata de aprovechar estas situaciones cotidianas para hacerles ver cómo el alcohol siempre aparece asociado a aspectos positivos; gente guapa, con éxito, con dinero, ligando, etc...y con jóvenes divirtiéndose escandalosamente, como si la bebida siempre les pusiera en un estado de ánimo eufórico y fuera condición necesaria para animarse y divertirse

Darles ejemplo positivo con la manera de ocupar nuestro ocio

- Hacer una reflexión sobre como los padres emplean su tiempo libre y cómo se divierten
- Compartir parte de nuestro ocio con ellos, tales como: una excursión, un paseo en bici, una cena tranquila en un restaurante que les guste, una sesión de cine, salir de compras, practicar con ellos algún deporte, una sesión de cocina, etc.
- Llegar a acuerdos sobre actividades para realizar juntos y que sean del gusto de todos, invitar a sus amigos a casa y a compartir actividades con nosotros, proponerles actividades acordes con su edad y conseguir un ambiente en el que se sientan a gusto cuando comparten una actividad con nosotros. Por ejemplo: una cena amistosa y divertida.

Ayudarles a descubrir actividades no asociadas al uso recreativo de alcohol y que sean interesantes, les satisfagan y les diviertan

- Conocer sus gustos e intereses
- Escuchar lo que les gustaría hacer y apoyar sus propuestas, cuando estas sean posibles y razonables.
- Darles facilidades y apoyo para poder desarrollar las actividades que les gustan y que sean adecuadas para su edad

2.– Ser críticos con la admiración y valoración excesiva de ciertas costumbres de ocio juvenil nocturno

¿Qué opinan los padres?



Otra cuestión que inquieta es esa manía por la noche, como señala **José María**.

Una parte de la respuesta, no toda, está en lo que dice **Ángel**

Efectivamente, la noche es para ellos su tiempo, "su momento", en que saben que no tienen el control de los adultos y que relacionan con numerosos símbolos y ritos que están asociados a "lo joven", tales como: "la marcha", el riesgo, la transgresión, el encuentro masivo de jóvenes, las relaciones con sus iguales, sean conocidos o no, etc.

Los jóvenes se apropian de la noche como para decirnos "*aquí estamos y este es nuestro sitio ahora*", ocupando determinadas zonas de la ciudad y desplazando de ellas a los que no son jóvenes. En estos momentos y en sus territorios, ellos son los protagonistas.

Por otro lado, en todas las épocas los jóvenes siempre han querido diferenciarse de los mayores y para ello han buscado símbolos y ritos de identificación juvenil.

Hoy en día también ocurre esto, no tenemos más que ver la forma de vestirse, los percing, la música que escuchan, el lenguaje que utilizan... son todos símbolos de identidad y referencia, que les unen y les hacen sentirse jóvenes, diferentes de los mayores. Pues bien, su forma de beber alcohol también forma parte de estos ritos particulares con los que buscan diferenciarse de los adultos. Como muy bien dice **Jorge** ellos beben, pero lo hacen de otra manera.

¿Cómo despertar una actitud crítica ante el ocio nocturno?

Acciones Claves

Despertar en ellos una actitud crítica ante la forma actual de ocupar el ocio nocturno

- Dialogar sobre la supuesta rebeldía de esta costumbre; ¿es acaso rebelde estar haciendo todos lo mismo a la misma hora y en los mismos sitios?
- Hacerles ver su docilidad frente a las presiones del consumo y el gasto económico que supone.
- Mostrarles otras formas de ocio no consumistas, divertidas y que les permitan estar reunidos con sus iguales: Por ejemplo, dándoles a conocer las actividades de ocio nocturno que existen en su ciudad o barrio.

3.– Hacer un seguimiento de la ocupación de su tiempo libre y acordar y pactar unas normas de comportamiento

Por último, vamos a comentar otro aspecto importante de la forma en que se está ocupando el ocio por los jóvenes hoy en día. Es la utilización del fin de semana como un espacio de liberación, como una válvula de escape ante las obligaciones y los compromisos de los tiempos de estudio o trabajo durante la semana.

Efectivamente, el tiempo está cada vez más dividido en dos momentos, y esto también nos afecta a los adultos: entre semana, de lunes a viernes es el tiempo del trabajo, la disciplina, las obligaciones...y el fin de semana, es el tiempo de la juerga, el descontrol, la ausencia de disciplina, etc, pues bien, esta división del tiempo la tienen muy incorporada los jóvenes. Veamos qué dicen.

¿Qué opinan los jóvenes?



Las noches de los fines de semana se han convertido para muchos jóvenes en una ruptura, un "corte" con los días del resto de la semana y sus rutinas. Ellos lo viven como una especie de "recompensa" por adaptarse a las normas de los días de estudio y algunos utilizan las salidas de fines de semana como una especie de válvula de escape. Es el momento del "aquí y ahora", de divertirse a tope, aparcando momentáneamente sus preocupaciones y sus problemas, ahora toca pasarlo bien.

La sociedad adulta es muy permisiva con estos comportamientos y estas costumbres, posible razón por la que no se han puesto límites a estos hábitos de ocio que ahora nos preocupan. Es clarificador la opinión de dos padres en este sentido:



Seguro que habéis escuchado comentarios de este tipo alguna vez. ¿verdad?.

Por un lado, existe un sentimiento de culpa en **Carmen** por el tipo de sociedad que les estamos ofreciendo, con sus innumerables dificultades y por otro, una especie de premio o recompensa que permitimos por cumplir con sus obligaciones durante la semana.

¿Cómo supervisar el ocio?

Acciones Claves

Estar al tanto de la ocupación que hacen de su tiempo libre

- Interesarnos por lo que hacen en su ocio, sus gustos, sus planes, los lugares que frecuentan, los amigos con quien van, etc, haciendo un seguimiento sin desconfianza
- Ceder espacios en casa para que se reúnan y realicen alguna actividad, así los padres podrán conocer a sus amigos y el ambiente en que se mueven
- Si sus amigos no nos agradan, no criticarlos, sino facilitarles oportunidades de conocer otro tipo de amigos y otros ambientes

Llegar a unos acuerdos y cumplirlos sobre el dinero que manejan y los horarios de regreso a casa

- Establecer una cantidad de dinero a la semana y no modificarla, salvo casos excepcionales. De esta manera los chicos/as aprenderán a administrarse y reconocerán el valor del dinero.
- Establecer unos compromisos con las “pagas” en función al cumplimiento de unas normas y obligaciones en la familia (estudios, ayudar en casa, etc).
- Acordar un horario razonable de regreso a casa, adaptado a su edad y a las características de los adolescentes, flexible según las circunstancias (por ejemplo un cumpleaños, una fiesta especial, etc), y si es posible, fijar un horario de referencia con los padres de los amigos de nuestro hijo

Ejemplo

Ocio poco saludable

Los padres de Pedro comparten pocas actividades con su hijo.

El ocio de Pedro transcurre paralelo al de sus padres, sin cruzarse casi nunca.

Los padres suelen quedar con sus amigos para tomar unas cañas los sábados y domingos al mediodía, mientras los hijos están en el bar o en la calle esperándolos.

Por la tarde, los padres ven la televisión y Pedro juega a la consola en su cuarto. Esta es su actividad más frecuente la tarde de los sábados. Cuando se cansa de la consola, se pone a ver la televisión otro rato.

Al finalizar la tarde les pide dinero a sus padres para ir con sus amigos a los recreativos del centro comercial. Los chicos pasan el resto de la tarde deambulando por el centro comercial, comprando golosinas y gastándose el dinero en las máquinas tragaperras y las consolas.

Ocio saludable

Los padres de Mateo comparten con su hijo su afición por la naturaleza. Algunos sábados suelen salir al campo a dar una larga caminata. Conocen los árboles de la zona y se los van explicando a su hijo. Le transmiten sus sensaciones y le ayudan a admirar y valorar la belleza de la naturaleza que nos rodea.

Los padres de Mateo son aficionados al cine. Seleccionan, de vez en cuando, películas buenas que puedan ver en familia. Ayudan a su hijo a descubrir la calidad de las películas y al salir la comentan mientras se toman un refresco.

Los padres de Mateo han visto por el barrio carteles anunciando la puesta en marcha de un programa de ocio alternativo saludable por la tarde, le proporcionan folletos informativos y le animan para que acuda.

Mateo participa en las actividades extraescolares organizadas por su colegio. Los padres procuran animarle para que se apunte a alguna actividad que le va a generar una afición duradera. Este año se ha apuntado a fútbol. Los sábados por la tarde suele tener campeonato de liga entre centros de la zona.

Ocio poco saludable



Ocio saludable



Comentario

Probablemente son dos modelos muy extremos y exagerados, pero nos pueden servir de referencia para tomar conciencia de hacia donde debemos tender y lo que debemos evitar que se convierta en un referente de su ocio, aunque seguramente algunas veces nuestros hijos vean la tele, jueguen con la consola, vayan a los recreativos y compren golosinas. El problema es que su ocio se reduzca a estas actividades.

El ejemplo de la familia de Mateo nos está dando “pistas” de cómo los padres pueden contribuir a ir educando a sus hijos para el disfrute de un ocio saludable. Es posible que al llegar a la adolescencia abandonen algunas de las actividades y de las aficiones que les hemos intentado transmitir, pero habremos contribuido a crear un “poso” de aficiones que están ahí y que seguramente recuperaran. Además, les hemos transmitido que se pueden divertir y disfrutar de muchas maneras en el tiempo libre, sin necesidad de beber alcohol, sea caminando por el campo, jugando al fútbol, viendo una buena película o simplemente contemplando una puesta de sol. Es un modelo positivo porque proporciona información, sugiere actividades, descubre aficiones y transmite un modelo de ocio enriquecedor.

Es importante

- **Despertar una actitud crítica en tus hijos ante un modelo de ocupación del ocio consumista.**
- **Incentivar y animar a tus hijos a realizar actividades diversas, que les permita disfrutar de su ocio de varias maneras y tener aficiones.**
- **Transmitir unos hábitos de ocupación del ocio saludables y enriquecedores y compartir parte de ellos con tus hijos.**
- **Motivar y animar a tu hijo a participar en actividades extraescolares durante la semana y en el fin de semana que sean interesantes y generen aficiones.**
- **Implicarte en la comunidad comprometiéndote a favorecer alternativas de ocio saludables para los adolescentes.**
- **Estar informado sobre los lugares que frecuenta y los amigos con quien va tu hijo.**
- **Demostrar tu interés por él, ya que esto le proporciona seguridad. A pesar de que al comienzo de la adolescencia no siempre lo demuestran, necesitan todavía saber que son importantes para ti.**

Habla con ellos

Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol



Dar ejemplo



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano,
Ordenación Sanitaria y Drogodependencias

DAR EJEMPLO



3.- DAR EJEMPLO

Es un hecho claro y comprobado que cuando nos relacionamos con otras personas existe una interdependencia en el comportamiento, influyéndonos mutuamente a través de las respuestas que cada uno damos.

Aplicado al tema que estamos tratando, esto significa que para que los padres se conviertan en un referente claro de prevención deben de pararse a analizar lo que piensan respecto al consumo de alcohol y en qué medida los mensajes que transmiten a sus hijos, a través de lo que les dicen y lo que hacen, son coherentes o contradictorios.

Como en apartados anteriores resulta interesante recoger algunas de las opiniones que algunos jóvenes nos expresaron respecto al comportamiento de sus padres:

¿Qué opinan los jóvenes?





Posiblemente nos sorprenda leer estas opiniones. Es posible que algunos padres puedan pensar que han sido seleccionadas a propósito para que se sientan culpables y hacerles responsables de lo que hacen sus hijos y ¡nada más lejos de nuestra intención!

Estamos seguros de que los hijos van a actuar y a tomar decisiones en las que van a influir además de los padres muchas otras cosas: los medios de comunicación, sobre todo la televisión, los amigos, la calle, el colegio o instituto, etc.

Sin embargo, tampoco queremos dejar de resaltar que también los padres juegan un papel de vital importancia en todo esto y que, por tanto, deben hacer un esfuerzo por lograr que sus mensajes, es decir, las cosas que dicen y su forma de actuar sean claras y positivas para el aprendizaje de sus hijos.

No olvidemos que el peso de lo que oyen y ven en casa es muy importante.

Si analizamos detenidamente las afirmaciones anteriores se pueden extraer algunas conclusiones que pueden ayudarnos, no sólo a identificar dónde están las dificultades que impiden a los padres lograr ser esos referentes claros y significativos de los hijos, sino también las sugerencias que los propios chicos nos indican para conseguirlo.

Por ello, te proponemos que hagas con nosotros un análisis más detenido de cada una de las aportaciones de estos jóvenes.

De este modo vamos a intentar responder a una pregunta clave: ¿Qué crees que están transmitiendo los padres con su forma de actuar a cada uno de estos jóvenes? ¿Cuáles son las consecuencias que esto puede tener para su aprendizaje? ¿Te parece?...Pues vamos allá.

	Padres	Hijos	Consecuencias
Lucas	Asociación fiesta/ Diversión/alcohol	Imitación	Justifican consumo
Pablo	Te dicen una cosa y ellos hacen otra	Incoherencia. No sabe a qué atenerse	Desorientación
Isabel	Aceptación Alcohol	Permisividad	Aceptación alcohol
Cristina	Consumo social	Moderación y control	Uso moderado y no abusivo del alcohol

Parece claro que los padres tienen una influencia decisiva en sus hijos y que esta influencia va a ser en un sentido positivo o en un sentido negativo, en función de lo que les transmitimos a través de nuestra forma de actuar.

Llegados a este punto y viendo la importancia que este tema tiene para el aprendizaje de los hijos, nos vamos a detener en dar algunas pautas a los padres para actuar de forma adecuada en este tema.

¿Qué pueden hacer los padres?

- 1.– Los padres deben de “predicar con el ejemplo”
- 2.– Mostrar un modelo de uso moderado y controlado

1.– ¿Cómo deben los padres “predicar con el ejemplo”?

Acciones Claves

La mejor herramienta de prevención es la coherencia entre lo que dicen los padres y lo que realmente hacen

- La observación es una forma de aprendizaje. Por ello, es importante que los padres se fijen en su comportamiento ante el alcohol
- Cuidar nuestra forma de tratar el alcohol es importante para influir directamente en las opiniones que los hijos vayan formándose, por ejemplo, deben evitar hacer comentarios delante de sus hijos sobre su propio consumo, de manera que sugiera que el alcohol les sirve para desconectar, relajarse o divertirse.
- Los padres deben demostrar a los hijos que tienen otras maneras “más saludables” que el uso del alcohol para enfrentar la evasión, la tensión o el ocio, como por ejemplo: hacer ejercicio, escuchar música, dar un paseo, hablar con un amigo etc.

2.- ¿Cómo mostrar un modelo de uso moderado y controlado?

Acciones Claves

El uso social del alcohol es muy frecuente, por ello los padres deben diferenciar entre un uso moderado y un uso abusivo

- En las celebraciones, fiestas y ocasiones especiales los padres deben de evitar ofrecer alcohol a los menores de 18 años.
- Si en alguna ocasión el joven abusa del alcohol, los padres deben mostrar su rechazo y no su complicidad, por ejemplo, no reírles las gracias
- Si en alguna ocasión son los padres los que abusan del alcohol, deben de asumir sus contradicciones abiertamente ante sus hijos y sobre todo hacerles evidentes las consecuencias negativas que esta forma de beber tiene en su organismo y en su conducta.

Veamos esta última idea con un ejemplo clarificador:



Sí, me encuentro fatal...El alcohol es muy traicionero, parece que no te va a pasar nada y luego... no es tan fácil controlar como uno cree.
Si te excedes después te pasa factura...



Comentario

- **Los modelos de padres “perfectos” no son reales, es mejor reconocer que los padres también tienen sus fallos y sus limitaciones.**
- **En este ejemplo se aprovecha “un modelo negativo de consumo de alcohol” para reconvertirlo en un modelo de aprendizaje educativo, es decir, una experiencia negativa para el hijo, puede pasar a ser una estrategia idónea de enseñanza...¿por qué? Por varios motivos:**
 - En primer lugar , el padre de Miguel está reconociendo su fallo en el control, sus limitaciones, sus imperfecciones, lo que le está haciendo más humano y en definitiva, más cercano a su hijo.
 - En segundo lugar, el padre de Miguel está rompiendo el mito del control tan extendido entre los jóvenes y le está haciendo tomar conciencia de la importancia de ser prudentes con esta bebida.
 - En tercer lugar, transmite a su hijo que el abuso del alcohol tiene unas consecuencias desagradables para nuestra salud y nuestro estado de ánimo.

Es importante

- **No perder de vista que los padres son un referente de vital importancia para los hijos por lo que resulta importante que te pares a observar tus propias actitudes y comportamientos frente al consumo de alcohol**
- **Procurar ser coherentes en los mensajes y las actuaciones respecto al consumo de alcohol ante tus hijos**
- **Evitar mostrar a tus hijos la asociación del uso del alcohol con la obtención de estados de ánimo positivos**
- **Hacer ver a tus hijos que hay maneras saludables de superar los problemas, las tensiones y las dificultades**
- **Reconocer abiertamente ante tus hijos las consecuencias negativas de un uso abusivo del alcohol, si alguna vez tu hijo te ha visto hacer un uso inapropiado del mismo**

Habla con ellos

Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol



Comunicarse



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano,
Ordenación Sanitaria y Drogodependencias

COMUNICARSE



4.- COMUNICARSE

Una de las cosas que los jóvenes piden a los padres es más comunicación, considerando abiertamente a la familia como el lugar que les proporciona afecto y seguridad y donde siempre van a ser apoyados, porque saben que los padres siempre quieren lo mejor para ellos.

Cuando los padres se relacionan con sus hijos es a través del proceso de comunicación que se establece con ellos, el modo fundamental que tienen para transmitirles aquello que quieren que aprendan y ayudarles en su desarrollo personal.

Esto es tanto como decir que sin la comunicación no habría aprendizaje ni desarrollo personal, lo que nos da la medida de la importancia que tiene no sólo hacerlo, sino hacerlo lo mejor posible.

Sin embargo, llevar a la práctica esto no resulta fácil para algunos padres como señalan algunos jóvenes:

¿Qué opinan los jóvenes?

Me gustaría poder hablar con mi madre de estas cosas, pero es que enseguida se pone histérica, piensa que me pongo "hasta el culo" cada vez que salgo y no es verdad.



MARÍA

Me gustaría que me hablaran del alcohol pero como a una amiga, entre ella y yo, charlando... Que me contaran lo que es el alcohol y que produce esto y lo otro y es peligroso por esto o por aquello, no sé... sin regañarme.



CRISTINA

Mis padres es que no hablan conmigo, me interrogan: ¿Qué has tomado? ¿Cuántas cervezas? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Tus amigos beben?... vamos me someten a un interrogatorio que ni la Gestapo.



MIGUEL

Sin embargo, para otros padres resulta más sencillo:

Yo si hablo con mi padre y me dice: "¡ojo con el alcohol, que no es ninguna broma! porque te puede pasar esto o lo otro" Me da la charleta, pero me aconseja, no me prohíbe.

Yo si hablo de drogas con mis padres, pero por como es mi madre, que es una mujer del siglo XXI, no del siglo pasado, quiero decir que está al día y además me habla con tranquilidad... vamos que se puede hablar con ella perfectamente.



MATED



IÑIGO

Esto nos demuestra que comunicarse con los hijos en este tema es posible y que para lograrlo deberemos de evitar algunas cosas (por ejemplo ponerse histérico, mostrar desconfianza, sospechas infundadas, interrogar, regañar... como hacen los padres de **María, Cristina y Miguel** e intentar hacer otras (por ejemplo aconsejar, estar al día, escuchar ó explicarse bien) como los padres de **Mateo e Iñigo**.

En el fondo lo que nos están planteando los ejemplos anteriores, es la importancia de saber ejercer bien nuestro papel en las dos funciones básicas que se desempeñan en todo proceso de comunicación cuando nos relacionamos con los demás, es decir, cuando soy yo el que escucha y cuando soy yo el que habla.

Parémonos pues a profundizar en estos aspectos para intentar ayudar a los padres a mejorar su relación con los hijos, respondiendo como en el resto de los capítulos a las dos cuestiones básicas: ¿Qué pueden hacer los padres para comunicarse mejor? Y ¿cómo hacerlo?.

¿Qué pueden hacer los padres?

- 1.- Crear un clima propicio para entablar una conversación
- 2.- Prestar atención a las emociones que transmitimos a nuestros hijos
- 3.- Saber escucharles
- 4.- Expresarnos con claridad

1.- ¿Cómo crear un clima propicio para entablar una conversación?

Acciones Claves

Para entablar una conversación con los hijos, el primer paso es buscar un momento oportuno

Entablar una conversación con nuestros hijos a veces no resulta sencillo, porque no estamos relajados, no hemos tenido un buen día, no nos encontramos de buen humor, estamos “mosqueados con ellos” por alguna cosa, etc..

En estas ocasiones, es preferible dejarlo para otro momento para que podamos hablar con más calma y serenidad. ¡Daos tiempo y dárselo a ellos también!.

Esto mismo habrá de hacerse cuando sea nuestro hijo el que no quiere hablar, siendo esta negación al diálogo una actitud muy frecuente en los hijos adolescentes.

En estos casos, el primer paso es no forzar la conversación. Hay que buscar el momento apropiado y estimular o motivar al hijo para hablar empezando por algo que sabemos que le interesa.

Una vez conseguido el ambiente propicio para lograr entablar una conversación con nuestro hijo en el clima afectivo adecuado, es el momento de poner en marcha el resto de habilidades que se comentan a continuación.

2.- ¿Cómo prestar atención a las emociones que transmitimos a nuestros hijos?

Las emociones están siempre presentes cuando nos comunicamos con los demás y es a través del Comportamiento no-verbal como las manifestamos (los gestos de la cara, expresión de los ojos, la postura del cuerpo, el tono que utilizamos al hablar, etc).

Acciones Claves

Es importante pararse a pensar en lo que transmitimos a nuestros hijos a través de la comunicación no verbal

En muchas ocasiones puede que lo que decimos con las palabras y lo que transmitimos con nuestros gestos no coincida.

En estos casos, hay que tener en cuenta que influye más en los hijos lo que les transmitimos a través de la comunicación no verbal

Por ejemplo: cuando le estoy diciendo a mi hijo que me interesa lo que me esta contando, mientras ojeo el periódico o cuando le respondo que no estoy enfadado con él apretando los puños y los dientes, ó cuando en una conversación con mi hijo estoy diciéndole que quiero dialogar de igual a igual, adoptando un aire de superioridad con mi postura

Cuando escuchamos con atención lo que nos está contando nuestro hijo, lo que realmente estamos haciendo es crear un ambiente de relación en el que se está “sintiendo” a gusto, animándole con nuestra actitud a seguir hablando y con ello abriendo un camino para poder llegar al fondo de sus preocupaciones y sus problemas.

La forma de hablar”, es decir, el tono en el que lo hagamos, los gestos que utilizemos e incluso la postura en la que estemos, van a transmitir “cosas” que van a tener un peso muy importante en la relación que se establezca con el hijo.

Por ejemplo, cuando un padre está hablando a su hijo acerca de un tema en un tono agresivo, de reproche o de interrogatorio, como le sucedía a **María, Cristina o Miguel**, lo que puede provocar de forma inmediata en el hijo es una sensación de agresividad ó de rabia contenida, que va a conducirlo a responder de forma alterada o simplemente a dejarnos de hablar, viéndose afectado en cualquiera de los dos casos el proceso de comunicación.

3.– ¿Cómo escuchar a los hijos?

Saber escuchar supone concentración y olvidarse de todo cuanto nos rodea, para centrarnos exclusivamente en lo que nuestro hijo nos está diciendo

Acciones Claves

- No interrumpirle mientras habla.
- No emitir juicios antes de terminar lo que nos está diciendo.
- Hacerle preguntas abiertas, evitando las que tengan una respuesta del tipo “sí” o “no”
- No estar pensando más en lo que le vamos a decir que en lo que nos está contando.
- Lo que nos está diciendo es importante para él /ella aunque a ti te parezca algo sin importancia o banal
- Mantener una postura de atención, cuidando tu lenguaje no-verbal (por ejemplo: mirarle directamente, asentir de vez en cuando con la cabeza, utilizar algunas expresiones de ánimo para que continúe hablando como: bien...ya veo....entonces...).

4.– ¿Cómo expresarnos con claridad?

Acciones Claves

La “Habilidad de Expresar” supone la capacidad de transmitir lo que queremos decir a nuestros hijos, sin que estos se “sientan” agredidos u ofendidos, partiendo del respeto a sus puntos de vista sobre lo que opinan, aunque no estemos de acuerdo.

Lo que No debemos Hacer:

- Utilizar expresiones vacilantes que puedan transmitir inseguridad a nuestros hijos en lo que le estamos diciendo (Ej.: “Quizás....tal vez...bueno..” .
- Hablar pareciendo que estamos dando ordenes y que sólo nosotros tenemos la razón, ya que esto rompe el proceso de comunicación, convirtiéndose la relación más que en un dialogo en un monólogo de los padres (Ej.:Tienes que...no te consiento...).

Lo que Debemos Hacer:

- Exponer con claridad lo que creo y cómo veo una situación determinada.
- Dialogar ofreciendo una explicación cuando es posible.
- Mantener una postura firme y directa, cuidando tu comportamiento no-verbal (por ejemplo utilizando expresiones del tipo: deseo...opino que... me gustaría que...lo que yo siento es... manteniendo un tono respetuoso y una postura relajada.

Para ver mejor cómo se puede llevar esto a la práctica, vamos a ver en un ejemplo concreto la diferencia en el “Estilo de Comunicación” que utilizan dos familias para tratar un problema que surge con el hijo y sus repercusiones a nivel educativo.

A continuación te presentamos un ejemplo de dos familias y su estilo de comunicación con el hijo ante una llamada de atención por un comportamiento inadecuado por parte del tutor del instituto. Observa las dos viñetas y lee atentamente los dos diálogos.

Familia 1



Familia 2



Familia 2



Comentario

- **Evidentemente hay una diferencia clara en la forma que tienen las dos familias de intentar saber lo que le ha ocurrido a su hijo, cometiendo la Familia 1 muchos de los errores que hemos comentado a lo largo de este apartado (ha mantenido todo el tiempo un comportamiento agresivo, no ha dejado en ningún momento hablar a su hijo, interrumpiéndole con sus continuos reproches). En realidad no ha habido comunicación y ninguno de los dos consigue su objetivo y terminan “sintiéndose” incomprendidos y mal.**
- **La Familia 2, sin embargo, logra su objetivo porque ha abordado la situación con “habilidad” (ha mantenido en todo momento un comportamiento serio y firme, pero le ha dado la oportunidad de explicarse, para actuar después en consecuencia, le ha demostrado su preocupación y le ha sugerido la forma de “reparar” la situación en el futuro). En esta ocasión podemos afirmar que sí ha habido comunicación, ya que los dos se han explicado y han llegado a un acuerdo..**

Es importante

- **Establecer una buena comunicación con tus hijos para ayudarles en su desarrollo personal**
- **Cuidar la Comunicación No-Verbal, es decir, los gestos que utilizamos, la postura que mantenemos mientras hablamos con los hijos es importante para lograr un buen clima afectivo.**
- **Escucharle con atención va a favorecer que éste se encuentre a gusto para contarnos sus preocupaciones y sus problemas**
- **Hablar con tus hijos de una forma adecuada, ya que esto va a tener un peso muy importante en la relación que se establezca con ellos**
- **Buscar el momento oportuno y estimular a tu hijo para hablar empezando por algo que sabemos que le interesa, es el primer paso para poder entablar una conversación con ellos**
- **Establecer una relación positiva con tus hijos utilizando un estilo de comunicación que, aunque firme y seguro, sea a la vez dialogante**

Habla con ellos

Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol



Establecer límites y normas



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano,
Ordenación Sanitaria y Drogodependencias

ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS



5.— ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

Es importante que los padres utilicen un “estilo educativo” que les permita, dentro de un clima afectivo, ejercer su función no sólo de apoyo, sino también de **supervisión y control de los hijos**, ya que se ha demostrado que lograr un equilibrio entre ambas funciones es donde está la auténtica capacidad educativa de la familia.

Ya hemos visto en el capítulo anterior, como pueden los padres lograr ese “clima afectivo” utilizando las “Habilidades de Comunicación”, como instrumento esencial para conseguir ejercer su función primordial de apoyo.

A continuación, nos vamos a centrar en la segunda de estas funciones, “la función de control”, completando así los elementos necesarios que la familia necesita para crear las condiciones básicas de prevención.

Poner límites a los hijos es necesario para favorecer su proceso de socialización, ya que de este modo van a aprender a aceptar las **Normas** por las que se rige la vida fuera de la Familia y con ello a favorecer su adaptación a la sociedad.

Esto supone que los padres deben de “**ejercer su autoridad**”, pero, aunque esto parezca fácil de hacer, ejercerlo correctamente en la realidad del día a día no lo es, como vamos a comprobar a lo largo de este tema.

¿Qué opinan los padres?



Como se puede observar **Lurdes y Alfonso** muestran una tendencia a mantener una actitud que podríamos calificar de “autoritaria” en la manera de supervisar y controlar a los hijos, consiguiendo con esta postura probablemente que los hijos “cumplan” las normas establecidas, pero más por miedo a las consecuencias, a lo que les pasará después si no lo hacen, que porque entiendan el auténtico significado que tienen éstas para poder convivir con los demás.

Por ello, los padres deben de huir de este tipo de actitudes e inspirándose en estos ejemplos **evitar** hacer algunas cosas para ejercer su autoridad correctamente tales como: imponer las normas por las que se rige la familia sin explicaciones ni razonamientos a los hijos, considerar como lo más importante el cumplimiento de las normas y no su comprensión (“esto es así porque lo digo yo y punto”).

Por otra parte, **Paloma y Nacho** mantienen una actitud que podríamos calificar de “inhibida”, no ejerciendo su autoridad ante los hijos, dejándoles hacer, siendo esta una postura que no les ayuda a madurar y a saber adaptarse a la sociedad en la que viven.



Como en el caso anterior, los padres deben de rechazar este tipo de actitudes y tener en cuenta estas otras recomendaciones en cuanto a lo que deben de **evitar** para ejercer su autoridad correctamente, tales como mantener una actitud de sobreprotección con los hijos, “hacer las cosas por ellos”, parecer más que padres “aliados o colegas” de sus hijos, utilizar más que las normas que limiten y regulen el comportamiento de la familia, el “chantaje afectivo”, utilizando expresiones del tipo “hijo esto hazlo por mí”.



Sin embargo, **Fernando** y **Margarita**, han logrado ejercer su autoridad de un modo correcto y eficaz manteniendo una actitud que consigue conjugar la firmeza con el diálogo: han llegado a un pacto con sus hijos sobre una norma que para ellos es importante, las han acordado con sus hijos, les exigen un compromiso y ser responsables a la hora de cumplirlas, expresan claramente las consecuencias que va a tener para sus hijos el que no las cumpla, etc.

Por ello, es este el ejemplo en el que los padres se deben de inspirar, conscientes de lo difícil que es llevar esto a la práctica, vamos a intentar en los apartados siguientes ayudar a los padres en esta tarea respondiendo a dos cuestiones básicas: ¿Qué pueden hacer los padres para lograr ejercer su autoridad correctamente? Y lo que es más importante ¿Cómo hacerlo?.

¿Qué pueden hacer los padres?

- 1.– Los padres deben de asumir sin contradicciones su papel de padres.
- 2.– Establecer límites y las normas que van a regular la convivencia familiar
- 3.– Actuar con coherencia a la hora de la aplicación de las normas.

1.- ¿Cómo asumir sin contradicciones el papel de padres?

Los padres y los hijos pueden llevarse muy bien, tener una buena comunicación y comprensión mutua, esto es lo deseable, pero no se deben confundir los papeles y pensar que dejarles hacer lo que quieran como le sucede al padre de **Mónica**, es el mejor modo de educarles.



Acciones Claves

Actuar como padres

- Ser una persona de referencia.
- Con autoridad en la relación y no en un plano de igualdad.
- Orientador y tutor de la conducta de su hijo, es decir, sin dejar de ejercer esta responsabilidad educativa.

2.- ¿Cómo establecer los límites y las normas?

Cuando estamos hablando de Normas nos estamos refiriendo a una acción, tarea ó comportamiento que queremos establecer en nuestra convivencia familiar.

Hacerlo bien supone que los padres se “paren a pensar” en estos tres pasos:

- 1º.- Definir bien las Normas para que los hijos las entiendan correctamente.
- 2º.- Motivar para que las acepten.
- 3º.- Tener claro qué se va a hacer cuando estas no se cumplan.

Acciones Claves

Actuar como padres

- Las Normas se deben de adaptar a la edad de los miembros que han de cumplirlas, por lo que pueden traducirse en “obligaciones” diferentes para los padres y los hijos según sus edades.
- Las Normas han de acordarse previamente entre la pareja que convive con el adolescente, para evitar emitir mensajes contradictorios a los hijos, como ocurre en el caso de **Isabel** con la tarjeta del móvil.

Mis padres me pagan la tarjeta del móvil y me tiene que durar un mes, pero casi siempre me paso y se me acaba antes. Mi madre es una borde y no me quiere dar ni un euro hasta el mes que viene, así que me camelo a mi padre, que es un cielo, y me compra otra tarjeta... sin que se entere ella.



ISABEL

- Las normas han de explicarse y razonarse previamente con los hijos, adaptando el nivel de explicación a su edad .

Ahora bien, razonar las normas con los hijos no significa que éstos deban de compartirlas necesariamente para que los padres decidan establecerlas en la familia.

Esto es lo que ocurre en el caso que nos cuenta **Tomás** y las conversaciones telefónicas a la hora de la cena.



- La definición de las normas debe de ser “negociada” a medida que los hijos son mayores, pero una vez acordadas y establecidas, se ha de asumir la responsabilidad de su cumplimiento.
- Las normas deben ser “realistas”, que se puedan cumplir y “claras”, es decir, que se expresen de forma que los hijos las comprendan y sepan qué es lo que se espera exactamente que hagan.

Motivar a los hijos para que acepten las Normas

- Cuando queremos “motivar” a nuestro hijo para que incorpore una Norma, lo mejor que podemos hacer es estar atento y gratificarle con algo que le guste o sea importante para él, por ejemplo: comprarle algo que desee mucho, acompañarle a un partido de fútbol, hacerle su comida favorita ó simplemente manifestarle nuestra satisfacción, cada vez que realice la acción deseada.
- Es importante señalar que el paso anterior sólo es necesario hacerlo al principio, cuando estamos en la primera fase de incorporación de una Norma.

Este comportamiento, a fuerza de repetirse, se convertirá en un hábito y nuestro hijo ya lo hará por “costumbre” y lo incorporará como una rutina en casa.

A partir de este momento dejará de necesitar que se le motive constantemente para hacerlo, porque habrá “interiorizado” la Norma y con ello habremos conseguido nuestro objetivo.

Aplicar las consecuencias cuando las Normas no se cumplan.

- Es muy importante que se establezcan y queden muy claras las consecuencias que les puede suponer no cumplirlas.

Para ello hay que asegurarse de elegir unas consecuencias que se van a llevar a cabo, no poner un castigo tan duro que bloqueen la comunicación con el hijo por un lado, o que sea imposible de cumplir por otro, como por ejemplo: “Vas a estar un año entero sin salir de casa”.

- El incumplimiento de la norma debe de ir acompañado de unas consecuencias suficientemente molestas para que el hijo se lo piense dos veces antes de saltarse el límite.

Se trata de expresar el descontento, desatender sus deseos o “caprichos”, retirada de algo que es importante para él o ella y explicarles porque se hace, por ejemplo: no salir algún fin de semana, sin paga por un tiempo, no jugar con la consola, sin ordenador, no ver en la tele su programa favorito, etc.

- Las consecuencias que se hayan establecido se deben hacer siempre efectivas. Es importante hacer cumplir las consecuencias cada vez que la Norma no se cumpla. ¡Vuestra credibilidad está en juego!

Sólo de este modo le podemos ayudar a aprender a tener un marco de referencia y orientación de lo que se puede hacer y lo que no se debe hacer y asumir la responsabilidad de sus acciones

3.– ¿Cómo aplicar las normas con coherencia?

No quisiéramos pasar por alto otros comentarios muy significativos de tres adolescentes que hacen referencia a este aspecto.



¿Os suena verdad?...quisiéramos por último hacer hincapié en un aspecto de suma importancia a la hora de la aplicación de las normas y es en la necesidad de mantenernos firmes en nuestro comportamiento y manifestar agrado ó desagrado cuando éstas se cumplan o no, independiente de nuestro “estado de ánimo”, de nuestra falta de memoria o de nuestras ocupaciones.

Entendemos que este es tal vez uno de los puntos más difíciles y uno de los principales obstáculos con los que se encuentran los padres para lograr mantener un comportamiento estable y persistente ante aquello que desean incorporar en la convivencia familiar.

Cuántas veces ante la misma cosa que hace nuestros hijos reaccionamos de una manera u otra dependiendo si estoy más o menos contento-a, más o menos relajado-a, más o menos cansado-a, etc, logrando confundir a nuestros hijos y que no sepan a qué atenerse, como les sucede a **José y a Lurdes**.

Así mismo, lo que nos dice **Elías** nos hace pensar.

Si le digo a mi hijo de 12 años que sólo pueda jugar con la consola los fines de semana, por ejemplo, y un día de entre semana le propongo que lo haga para que me deje tranquilo-a y otro día sin embargo le castigo por su intento de transgredir la Norma, estaremos de acuerdo en que lo que realmente estamos haciendo es confundir a nuestro hijo, que no sabe a qué atenerse, como en los ejemplos anteriores.

En este caso, se añade una nueva consecuencia negativa para el aprendizaje de nuestros hijos y es que también estaremos contribuyendo a que aquello que queremos evitar se haga con más frecuencia e intensidad, ya que siguiendo el ejemplo que hemos puesto, lo normal es que **Elías** intente cada vez más “saltarse” la norma y jugar a la consola los días de entre semana.

Tenemos ante nosotros un nuevo reto como padres, que es el de saber controlar nuestras emociones y nuestros estados de ánimo para que el aprendizaje de nuestros hijos no se nos vaya de las manos, siendo a veces esto muy difícil de conseguir como comentábamos más arriba, en una sociedad como la nuestra en la que no tenemos tiempo para nada, vamos contra reloj y tenemos tantas cosas que atender, que es cada vez más frecuente ver cómo estamos “a la que salta” y cómo nuestras emociones están cada vez más “a flor de piel”.

Acciones Claves

Controlar nuestro “primer impulso” antes de responder y actuar cuando nos sentimos enfadados ante el incumplimiento de una norma

- Evitar responder inmediatamente diciéndose mentalmente la palabra “calma”, “ cuenta hasta tres”, “tomate un tiempo”, etc.
- Aislarse un rato en alguna habitación de la casa y respirar profundamente (a veces con 4 ó 5 respiraciones es suficiente).
- Recordar cuál es nuestro objetivo.

Veamos un ejemplo que ilustrará mejor lo que queremos decir:

Familia 1

En una familia se ha acordado una hora de llegada a casa (la 1 de la madrugada) y unas reglas y unas expectativas claras sobre el consumo de alcohol por parte del adolescente (no hay tolerancia con su consumo).

Son las dos de la madrugada y el adolescente no ha aparecido por casa. Los padres le están esperando muy preocupados.

Suena la llave de la puerta y aparece por fin el hijo, con claros síntomas de estar borracho (no camina correctamente, balbucea al hablar y le huele el aliento a alcohol).

El chico se escabulle y se mete en su cuarto a toda prisa, pero los padres se han dado perfectamente cuenta de que ha bebido.

Entra la madre en el cuarto del hijo gritándole.

Familia 1



Familia 2

En una familia se ha acordado una hora de llegada a casa (la 1 de la madrugada) y unas reglas y unas expectativas claras sobre el consumo de alcohol por parte del adolescente (no hay tolerancia con su consumo).

Son las dos de la madrugada y el adolescente no ha aparecido por casa. Los padres le están esperando muy preocupados.

Suena la llave de la puerta y aparece por fin el hijo, con claros síntomas de estar borracho (no camina correctamente, balbucea al hablar y le huele el aliento a alcohol).

El chico se escabulle y se mete en su cuarto a toda prisa, pero los padres se han dado perfectamente cuenta de que ha bebido.

Al ver que por fin llega a casa, se tranquilizan.

Familia 2



Familia 3

En una familia se ha acordado una hora de llegada a casa (la 1 de la madrugada) y unas reglas y unas expectativas claras sobre el consumo de alcohol por parte del adolescente (no hay tolerancia con su consumo).

Son las dos de la madrugada y el adolescente no ha aparecido por casa. Los padres le están esperando muy preocupados.

Suena la llave de la puerta y aparece por fin el hijo, con claros síntomas de estar borracho (no camina correctamente, balbucea al hablar y le huele el aliento a alcohol).

El chico se escabulle y se mete en su cuarto a toda prisa, pero los padres se han dado perfectamente cuenta de que ha bebido.

Entra la madre en el cuarto del hijo y le comunica su intención de posponer para el día siguiente hablar de este hecho con él, expresándole claramente el motivo.

Los padres hacen un esfuerzo para controlar sus emociones e intentan no hablar con el hijo en ese momento. Deciden irse a la cama a descansar y que su hijo también lo haga para poder hablar con él con tranquilidad al día siguiente.

Cuando su hijo se levanta a la mañana siguiente y una vez que está despedido hablan con él.

Familia 3

¿Que pasó ayer por la noche?

Nada.
¿Por qué?



En primer lugar llegaste a las dos, y en segundo lugar estabas como una cuba.

¡Eso no es verdad!



¡Mira Pablo! ¡No nos tomes por tontos! que te vimos perfectamente como entrabas en casa y, además, a la hora que lo hacías...

¡Pero papá! no te pases... tampoco es para tanto.



Bueno, es verdad que me retrasé un poquillo y bebí algo... ¡Pero sólo un poco!

¡No sé a que llamas tú un poco! En cualquier caso creo que había quedado claro que no vamos a tragar con que bebas, ni que lleges a casa a la hora que a ti te saiga de las narices.



Es que fuimos a casa de Javi y... bueno, compramos una botella de ginebra y nos hicimos unos cubatas. Era sólo por probar... y se me subió a la cabeza. No me di cuenta de la hora que era...

Vale. Has hecho el idiota y acepto tus explicaciones. Pero el fin de semana que viene no sales.



Este asunto ya lo habíamos hablado. Tienes una hora de llegada a casa y no queremos que bebas..., asume las consecuencias. El fin de semana que viene no sales.



Comentario

- **Familia 1:**

La respuesta de los padres en este caso es inadecuada ¿por qué?

La madre somete al hijo a un interrogatorio sobre dónde ha estado, con quién y qué ha bebido. En un momento en que el hijo no está en condiciones de entablar ninguna conversación y, aunque lo estuviera, los tonos seguramente no lo harían posible

Le transmiten una información errónea sobre el alcohol, al proponer un remedio para que se le pase la borrachera inadecuado, contribuyendo de esta manera a que el hijo interiorice un mito muy extendido acerca de la intoxicación con alcohol (se pasa con una ducha fría o un café)

Banalizan el consumo de alcohol por parte del adolescente y el padre contribuye a mantener el estereotipo de que “beber es cosa de hombres”

Se pone de manifiesto la inconsistencia en las normas (a pesar de los gritos de la madre) y la permisividad frente al consumo de alcohol

- **Familia 2:**

La respuesta de los padres en este caso es también inadecuada ¿por qué?

Son conscientes perfectamente del estado en que llega su hijo a casa y del hecho de que se está saltando una norma previamente establecida, pero les resulta más cómodo mirar para otro lado

Han renunciado a su autoridad como padres y se autojustifican con el argumento de ser la primera vez que ocurre, cuando precisamente por eso es cuando más claros deben de quedar los límites

Contribuyen a extender la percepción y la imagen de que todos los jóvenes lo hacen, lo que también ayuda a que de este modo autojustifiquen su consumo

- **Familia 3:**

La respuesta de los padres de Pablo en este caso es adecuada ¿por qué?

Ante el hijo con claros síntomas de estar bebido, posponen la conversación con él a otro momento en el que se encuentre en un adecuado estado de lucidez.

Expresan claramente el hecho que motiva el reproche y le recuerdan el acuerdo al que habían llegado por ambos

Los padres dejan que el hijo se exprese y escuchan sus argumentos

Como no les convence, se mantienen firmes en las consecuencias

Es importante

- **La adolescencia es una etapa difícil y controvertida del desarrollo de los hijos.**
- **A partir de los 12 años se produce una serie de cambios que son absolutamente normales y necesarios para su maduración:**
 - Empiezan a sentir curiosidad por todo cuanto les rodea.
 - La imagen corporal se convierte en un centro importante de interés.
 - Comienza su camino de independización de los padres y con ello la búsqueda de su identidad personal y de su autonomía.
 - El grupo de amigos se convierte en su referente más influyente.
- **Como hemos visto a lo largo de este material estas características, propias de la edad, coinciden en algunas ocasiones con las motivaciones que manifiestan algunos adolescentes para iniciarse en el consumo de alcohol: la curiosidad, la influencia del grupo de amigos, la autoafirmación personal, etc.**
- **Es esta vulnerabilidad lo que hace que los padres deban estar especialmente atentos a lo que hemos venido llamando la función que el alcohol puede cumplir en un momento dado en la vida de nuestros hijos**
- **Por ello, hay que ser muy prudentes y no olvidar que están pasando por una edad llena de turbulencias y por lo tanto van a tener cambios de humor y de estado de ánimo muy frecuentes que son totalmente normales y propios de esta etapa.**
- **No obstante, teniendo en cuenta lo anterior, si observamos que nuestro hijo manifiesta con frecuencia varios de los comportamientos que a continuación se señalan:**
 - Menor rendimiento escolar.
 - Cambios de humor constantes y sin motivo.
 - Olor a alcohol en el aliento o en su cuarto.
 - Negación constante a que los padres conozcan y sepan con los amigos que sale.
 - Síntomas de resaca como costumbre a la mañana siguiente de haber salido los fines de semana.

Es importante

- **Estos comportamientos nos deben de alertar, aunque teniendo mucho cuidado de no llegar a conclusiones precipitadas.**
- **Lo mejor en estos casos, sin olvidar la importancia de tener confianza en nuestros hijos y comunicarnos con ellos, es ponerse en contacto con personas y/o instituciones especializadas para que os puedan orientar de una forma más precisa acerca de lo que se puede hacer.**
- **Así mismo, si se quiere profundizar en los temas tratados a lo largo de este material, es en estas instituciones que señalamos a continuación donde se puede facilitar este tipo de información, así que ¡no dudéis en llamar!**

Directorio de organismos publicos

ADMINISTRACION CENTRAL:

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas
C/ Recoletos 22. 28071 Madrid
Tfno.: 91. 537.26.88; FAX 91.537.26.90

COMUNIDADES Y CIUDADES AUTONOMAS:

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ANDALUCÍA
COMISIONADO PARA LAS DROGAS
CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES
C/ Héroes de Toledo, 14. Edificio Junta de Andalucía
41006 Sevilla
Teléfonos: 95 5048323 y 95 5048333 // Atención al público: 900 200 514

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ARAGÓN
UNIDAD DE COORDINACIÓN DE DROGODEPENDENCIAS
DEPARTAMENTO DE SALUD
Pº María Agustín, 36
50071 Zaragoza
Teléfono: 976 76 58 00 // Atención al público: 976 75 40 00

COMUNIDAD AUTÓNOMA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
COORDINACIÓN PLAN DE DROGAS
CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS
C/ General Elorza, 35
33001 Oviedo. Principado de Asturias
Teléfono: 985 106 344

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ISLAS BALEARES
COORDINADOR AUTONÓMICO DE DROGAS
CONSELLERIA DE SALUT I CONSUM
C/ Zuloaga, nº 2
07005 Palma de Mallorca
Teléfono: 971 21 21 12. Atención al público: 971 711783

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CANARIAS
DIRECCION GENERAL DE A TENCIÓN A LAS DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Rambla General Franco, 53
38006 Santa Cruz de Tenerife
Teléfono: 922 474 669

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CANTABRIA
DIRECCIÓN GENERAL DE ACCIÓN SOCIAL
CONSEJERÍA DE SANIDAD, CONSUMO Y SERVICIOS SOCIALES
C/ Hernán Cortés, 9 - 2ª planta
39002 Santander
Teléfono 942 207776 // Atención al público: 942 207700

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA-LA MANCHA
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANIFICACIÓN Y ATENCIÓN SOCIOSANITARIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Pza. Zocodover, 7- 1º
45005 Toledo
Teléfono: 925 267 763

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA Y LEÓN
COMISIONADO REGIONAL PARA LA DROGA
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y BIENESTAR SOCIAL
Francisco Suárez, 2 Dcha.
47071 Valladolid
Tif.: 983 412 289 // Atención al público 983 413674 y 900.10.11.11

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CATALUÑA
DIRECCIÓN GENERAL DE DROGODEPENDENCIAS Y SIDA
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
Trevessera de les Corts, 131-159
08028 Barcelona
Teléfono: 93 2272973 // Atención al público 93 4120412

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CEUTA
PLAN SOBRE DROGAS Y SIDA
CENTRO DE ATENCIÓN A DROGODEPENDIENTES
C/ Juan de Juanes, nº 4
51002 Ceuta
Teléfono: 956 503 359

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA
SECRETARÍA TÉCNICA DE DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Adriano, 4 - 4ª planta
06800 Merida
Teléfono: 924 004 133-135-160 // Atención al público 900 210994

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE GALICIA
PLAN AUTONÓMICO SOBRE DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
Edificio Administrativo San Cayetano - Bloque 2-2º
15771 Santiago de Compostela
Teléfono: 981 541 859

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MADRID
AGENCIA ANTIDROGA DE LA COMUNIDAD DE MADRID
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Plaza de Carlos Trías Bertrán 7-7ª planta
28020 Madrid
Teléfono: 91 4265322 // Atención al público: 901 350350

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MELILLA
COMISIONADO AUTONÓMICO PARA EL PLAN DE DROGAS
CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y SANIDAD
San Quintín, 2
52002 Melilla
Teléfono: 952 671340

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MURCIA
DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD Y CONSUMO
Ronda de Levante, 11, 4ª planta
30008 Murcia
Teléfono: 968 365849 // Atención al público prevención: 968 362255
Atención al público tratamiento: 968 362073-968 362657

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE NAVARRA
PLAN FORAL DE NAVARRA
CONSEJERÍA DE SALUD C/ Amaya , 2ª A
31002 Pamplona
Teléfono: 948 421 439

COMUNIDAD AUTÓNOMA DEL PAÍS VASCO
DIRECCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE VIVIENDA Y ASUNTOS SOCIALES
C/ Duque de Wellington, 2
01010 Victoria-Gasteiz
Teléfono: 945 018 104

COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA RIOJA
DIRECCIÓN TÉCNICA DE DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE SALUD, Y SERVICIOS SOCIALES
C/ Villamediana, 17
26071 Logroño
Teléfono: 941 291181 // Atención al público: 941 291160

COMUNIDAD VALENCIANA
DIRECCIÓN GENERAL DE DROGODEPENDENCIAS
CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL
Pº. Alameda, 16
Teléfono: 96 3866730 // Atención al público 900 151515

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS:

Consejería de Sanidad, Dirección General de Salud Pública, Servicio de Promoción y Educación para la Salud.

Información:

Teléfono: 968 36 22 95

Fax: 968 395951

C/ Ronda de Levante 11, 30.008 MURCIA.

ASISTENCIA Y REINSERCIÓN DE DROGODEPENDIENTES:

Servicio Murciano de Salud. Sección de Drogodependencias.

Información:

Teléfono: 968 36 57 68

Fax: 968 36 58 12

Hospital Psiquiátrico Ramón Alberca, C/ Mazarrón s/n, 30.120
El Palmar (MURCIA)



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Secretaría Autonómica de Atención al Ciudadano,
Ordenación Sanitaria y Drogodependencias



Asociación de Técnicos para
el Desarrollo de Programas Sociales

c/ Martínez Izquierdo, 82
28028 Madrid