

G U Í A P A R A P A D R E S

# Habla con ellos del alcohol





# Habla con ellos

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

Material elaborado en colaboración con Ades.



## 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.

© Gobierno de La Rioja

Comisionado Regional para la Droga

Autores: Juan del Pozo Iribarria, Cristina Nuez Vicente, 2003

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización expresa de los autores.

Edita: Comisionado Regional para la Droga - Gobierno de La Rioja  
Logroño, 2003

Imprime: La Mirada Publicidad

ISBN: 84-8125-221-2

Depósito Legal: LR-469-2003

IMPRESO EN ESPAÑA - PRINTED IN SPAIN

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 empujarse 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 sus hijos y está abierto a todas las edades, aunque está especialmente dirigido a padres con hijos

a partir de 10 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 les predisponen 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 supone 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 es 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 cuáles 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.