



CÓMO HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

Una guía para padres

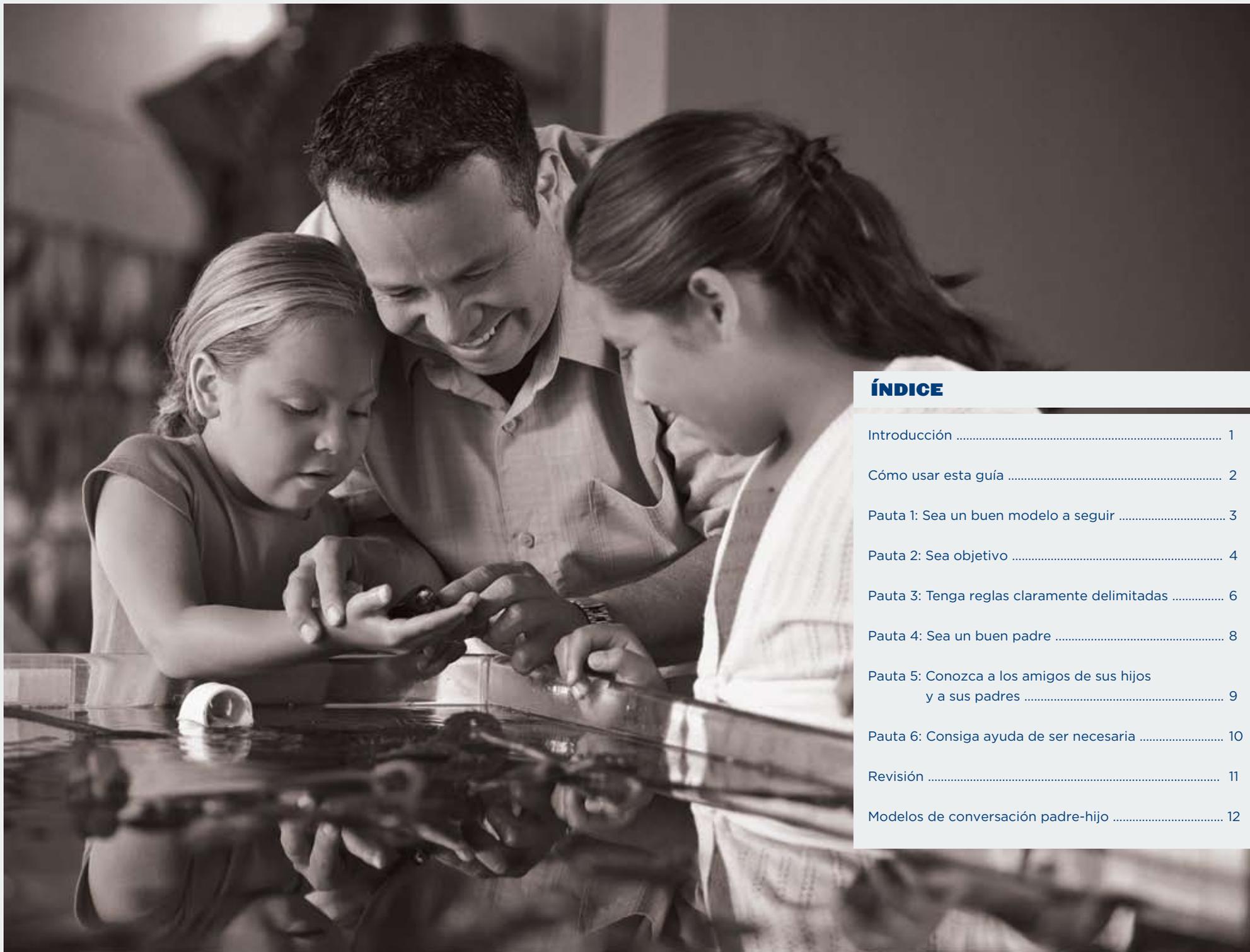


EN FAMILIA: HABLANDO CON SUS HIJOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

En familia: Hablando con sus hijos sobre el consumo de alcohol se diseñó en 1990 por un grupo asesor de autoridades de las áreas de educación, terapia familiar y especialistas en el tratamiento de problemas con el alcohol, a partir de conversaciones con padres e hijos. Al reconocer que los padres ejercen la mayor influencia en las decisiones de los hijos acerca del consumo de alcohol, **En familia** se diseñó para prevenir el consumo de alcohol en menores de edad mediante la estimulación de una comunicación abierta y honesta entre padres e hijos acerca de este importante tema.

Para abordar el consumo de alcohol en menores se requiere un enfoque de trabajo en equipo: uno que involucre a los padres, los profesores, la comunidad, el comercio, las autoridades, los miembros de la industria de las bebidas alcohólicas y muchos otros más. Como empresa cervecera, trabajamos duro para hacer nuestra parte, no sólo porque el consumo de alcohol en menores es negativo para nuestro negocio, sino porque muchos de nuestros empleados también son padres, lo cual es más importante aún. Como todos los padres, queremos ayudar a que nuestros hijos tomen decisiones inteligentes: desde resistir la presión negativa de sus pares y respetar la ley, hasta evitar que consuman alcohol siendo menores de edad.





ÍNDICE

Introducción	1
Cómo usar esta guía	2
Pauta 1: Sea un buen modelo a seguir	3
Pauta 2: Sea objetivo	4
Pauta 3: Tenga reglas claramente delimitadas	6
Pauta 4: Sea un buen padre	8
Pauta 5: Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres	9
Pauta 6: Consiga ayuda de ser necesaria	10
Revisión	11
Modelos de conversación padre-hijo	12

A photograph of a man and a woman sitting outdoors. The man, on the left, has dark hair, wears glasses, and a light-colored checkered button-down shirt over a white t-shirt. He is looking towards the woman. The woman, on the right, has long dark hair and is wearing a brown top. She is looking back at the man. They appear to be in a park or garden setting with green foliage in the background.

INTRODUCCIÓN

Ser padre trae una gran alegría, pero también una gran responsabilidad. Es gratificante, satisfactorio y, a veces, a veces puede ser frustrante. Cada día como padre cuenta, y cada día parece traer nuevas posibilidades y nuevos desafíos.

Quizás, más que cualquier otra cosa, los años de paternidad constituyen un tiempo para compartir y preparar... un tiempo en el cual se prepara al niño para que enfrente el mundo solo. Obviamente, esto ocurre en pasos y etapas. Sin embargo, una paternidad exitosa significa, en última instancia, dejar a los hijos en libertad luego de haberlos ayudado a ser autosuficientes y a tomar buenas decisiones.

Durante estos años, los hijos tienen mucho que aprender: desde lo básico del mundo en el que viven, hasta la diferencia entre el bien y el mal. La escuela tiene un papel fundamental. También las iglesias, sinagogas y otros lugares de culto. Los amigos y familiares, tanto mayores como jóvenes, son de suma importancia. Sin embargo, los que ejercen mayor influencia en los hijos son los padres.

ALGUNOS TEMAS SON SENSIBLES

Resulta difícil para los padres hablar de ciertos temas con sus hijos. El propósito de **En familia: Hablando con sus hijos sobre el consumo de alcohol** es ayudar a los padres a que enseñen a sus hijos a tomar decisiones sensatas acerca del consumo de bebidas alcohólicas, lo que implica no consumirlas hasta alcanzar la mayoría de edad y, en ese momento, si escogen hacerlo, que lo hagan con responsabilidad.

El programa **En familia** estimula la comunicación directa entre padres e hijos acerca del consumo de alcohol. Dicha comunicación incluye todo, desde mantener una conversación con sus hijos y fijar un buen ejemplo, hasta mostrar interés en sus vidas. También significa elogiar a su hijo para que desarrolle la confianza en sí mismo o compartir actividades con la familia toda.

Hay muchas otras fuentes de asesoramiento: sus padres, por ejemplo, junto con amigos cercanos y profesionales de confianza, incluyendo el médico de la familia, un miembro del clero o un asesor escolar. Lo alentamos a que hable con ellos también acerca de éste y otros temas de la crianza de los hijos.

QUITAR LA “CARGA” EMOCIONAL DEL ALCOHOL

El alcohol y su consumo deben colocarse en la perspectiva adecuada. La mayoría de las personas que consumen alcohol lo disfrutan con responsabilidad. Aún así, el consumo de alcohol puede ser un tema emocional y dicha “carga” emocional puede resultar contraproducente.

Para los que beben con responsabilidad, dicha práctica es una parte normal de la vida, un simple placer que complementa una buena comida o una buena conversación. El consumo de alcohol no es de mayor importancia y no es un fin en sí mismo.

Los hijos que se convierten en personas que beben con responsabilidad cuando alcanzan la mayoría de edad tienden a provenir de familias en las que el alcohol se trata objetiva y directamente y en las que el consumo de alcohol tiene su lugar adecuado.

En las siguientes páginas, encontrará sugerencias para el comienzo de este importante diálogo con sus hijos.

CÓMO USAR ESTAR GUÍA

En familia es una guía desarrollada para padres con hijos de todas las edades. Lo ideal sería que comenzara a hablar con sus hijos a una edad temprana. “El momento más indicado” es entre los 9 y los 11 años, pero nunca es demasiado tarde o demasiado temprano, para abrir las vías de comunicación sobre este tema.

A lo largo de esta guía, las sugerencias se relacionan con hijos de varias edades. La mayoría de las secciones incluyen pensamientos sobre “Cómo y cuándo hablar.”

Lo invitamos a que lea **En familia** ahora y comience a utilizar las sugerencias si las considera adecuadas para sus hijos. A medida que sus hijos crecen, puede volver a consultarla cuantas veces quiera.

LO QUE VIENE...

Seis pautas

En las páginas siguientes se enumeran seis pautas para hablar con sus hijos acerca del consumo de alcohol. Éstas se apoyan en una lista de estrategias para padres.

- ♦ Sea un buen modelo a seguir.
- ♦ Sea objetivo.
- ♦ Tenga reglas claramente delimitadas.
- ♦ Sea un buen padre.
- ♦ Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres.
- ♦ Consiga ayuda de ser necesaria.

Modelos de diálogo

Algunos modelos de diálogo para hablar sobre el asunto comienzan en la página 12. La idea no es que se sigan de forma exacta, ya que cada situación y cada padre e hijo son diferentes, pero pueden ayudarle a pensar en sus propias conversaciones.



SEA UN BUEN MODELO A SEGUIR

Tal vez lo más importante que pueden hacer los padres por sus hijos, desde que son muy pequeños, es ser buenos modelos a seguir.

Los hijos son agudos observadores. Saben mucho más sobre usted de lo que usted cree, por lo que su comportamiento y actitudes en cuanto al consumo de alcohol se transmiten a ellos. Las acciones dicen mucho más que las palabras y el ejemplo que usted fije en sus hijos tendrá gran influencia sobre ellos.

Si bebe, convierta esta actividad en una parte normal de su vida, como lo hacen la mayoría de los adultos. No lo haga en exceso ni ponga demasiado énfasis en el consumo de alcohol.

La mayoría de las personas que consumen alcohol lo hacen de forma responsable, para complementar una comida, para compartir un buen momento con amigos o para celebrar ocasiones especiales. No hacen alarde acerca de su consumo de alcohol ni promocionan la ebriedad. Tampoco conducen alcoholizados ni toleran que otros lo hagan. Comenzando por usted mismo, haga que el hecho de conducir estando bajo los efectos del alcohol sea un comportamiento socialmente inaceptable.

En las familias cuyos padres u otros adultos no beben, los hijos aún así necesitan conocer la realidad acerca del alcohol. Los padres deben hablar con sus hijos a una edad temprana, de forma objetiva y explicarles por qué eligieron no consumir alcohol. Estos hijos estarán entonces mejor preparados para tomar decisiones responsables acerca del consumo de alcohol cuando sean mayores de edad.

La investigación ha comprobado que el ejemplo que fijan los padres para sus hijos causa un impacto, especialmente durante los años críticos de la adolescencia. Las investigaciones independientes han comprobado que una gran cantidad de adolescentes dicen que sus padres ejercen la mayor influencia en las decisiones que ellos toman acerca del consumo de alcohol. Fijando un buen ejemplo y estimulando el diálogo sobre el consumo de alcohol desde una edad temprana, los padres pueden tener un papel clave para ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones.



EL ABUSO NUNCA ES UN BUEN EJEMPLO

Los motivos negativos para consumir alcohol incluyen: aliviar la depresión, la soledad o el aburrimiento, escapar de la realidad o como “remedio” para pasar un mal día.

Los padres que no fijan un buen ejemplo como consumidores de alcohol responsables y que abusan del mismo tienen un motivo especial para reprimir su consumo de alcohol o buscar ayuda. Las investigaciones demuestran que los hijos de familias en las que existe el alcoholismo tienen más probabilidades de ser alcohólicos.

Si consume alcohol de manera responsable, sus hijos aprenderán actitudes y prácticas responsables en cuanto al consumo de alcohol con mayor facilidad a partir de su ejemplo. Comprenderán que las bebidas alcohólicas están hechas para disfrutarlas, no para abusar de ellas, pero su ejemplo no es suficiente. Sus hijos también necesitan que usted les hable acerca de esto.

SEA OBJETIVO

Los jóvenes están mejor preparados para tomar decisiones adecuadas sobre cualquier asunto, incluyendo el consumo de alcohol, si conocen la realidad. Si trata de asustarlos respecto del alcohol o les presenta la bebida como algo malo, puede ser contraproducente. Esto se debe a que los hijos tienen muchas fuentes de información y una exageración o historias sin fundamento puede dañar la credibilidad de los padres.

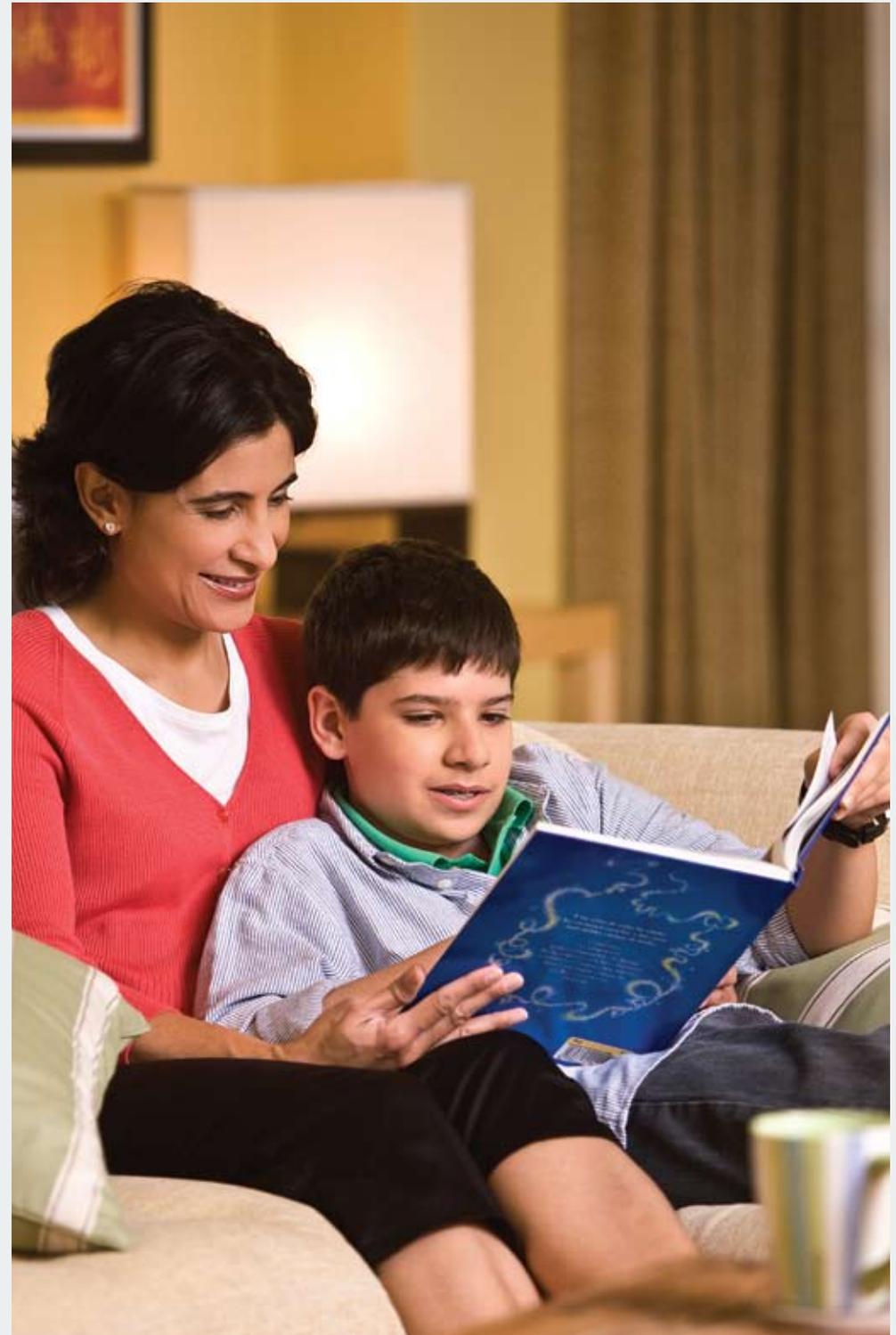
Al hablar sobre el consumo de alcohol con los hijos, siempre es mejor destacar las consecuencias o efectos inmediatos ya que los jóvenes tienden a creer que son invulnerables e inmortales.

LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas han sido disfrutadas por miles de años. Sin embargo, también se ha abusado de ellas.

Desde el punto de vista médico, el alcohol es un depresor que, consumido en exceso, conduce a la intoxicación y pérdida del control, junto con una disminución de la coordinación, los reflejos y el juicio. El abuso del alcohol tiene muchos riesgos bastante conocidos, siendo uno de los mayores el de conducir en estado de ebriedad y sus consecuencias.

Existen muchos factores que influyen la forma en la que el cuerpo asimila el alcohol, tales como la altura y peso de la persona, así como si ha ingerido alimentos o no. La idea de que un café negro, una ducha fría o cualquier otra cosa pueden desembrigar a una persona ebria es sólo un mito. Sólo el paso del tiempo, una vez finalizado el consumo, restablece la sobriedad.





MOTIVOS POR LOS CUALES LOS JÓVENES NO DEBERÍAN CONSUMIR ALCOHOL

A pesar de que en algunos entornos culturales los jóvenes beben alcohol con las comidas o en ocasiones religiosas, el consumo público de bebidas alcohólicas por parte de aquellas personas que no tienen edad legal para consumirlas está prohibido.

Según los expertos, los hijos carecen de juicio y experiencia para consumir bebidas alcohólicas. Asimismo, su menor tamaño corporal posibilita la intoxicación con una menor cantidad de bebida alcohólica. Incluso en los adolescentes que pueden parecer “adultos” de tamaño, sus cuerpos todavía se están desarrollando.

CÓMO Y CUÁNDO HABLAR

- **Cuando comparta información con su hijo o su hija acerca de por qué no debería consumir alcohol es importante que lo haga de manera objetiva.**
- **Si les dice “no podrías manejarlo” pueden tomarlo como un desafío y provocar que se rebelen.**
- **Comience la conversación a una edad temprana. Si su hijo de 6 años le hace una pregunta acerca del consumo de alcohol, esté preparado para responder de forma simple y objetiva para echar los cimientos para entablar un mayor diálogo más adelante.**
- **Las edades de 9 a 11 años son ideales para hablar acerca del consumo de alcohol. Un hijo es probablemente más abierto a la discusión si es él mismo quien realiza una pregunta. Pero si no lo hace, usted debe sacar a colación el tema en breves “momentos de aprendizaje” que pueden convertirse en conversaciones más extensas naturalmente. Una historia en el periódico o en la televisión, una ocasión familiar que implique el consumo de alcohol por parte de los adultos o una discusión escolar pueden ser una buena razón para abrir el diálogo.**
- **Si bien muchas escuelas en la actualidad incluyen clases en las cuales se habla sobre el alcohol, nadie tiene mayor autoridad o responsabilidad para los hijos que los padres. Y lo más importante es que nadie ejerce más influencia en las decisiones de los hijos sobre el consumo de alcohol que los padres.**

LOS AÑOS DE LA ADOLESCENCIA

Si hablar acerca del consumo de alcohol a niños de 9 a 11 años parece una edad demasiado temprana, es posible que le ayude saber que los padres dicen que es más difícil iniciar conversaciones durante los años de la adolescencia. Sin embargo, nunca es tarde para que los padres abran el diálogo y, sin importar la edad del hijo, es importante que sepan escucharlo siempre.

Para los adolescentes que se aproximan a la edad de conducir, una de las conversaciones más importantes que los padres deben tener con ellos es sobre la incompatibilidad de combinar las acciones de beber y conducir.

Averigüe cuáles son las multas en su zona por conducir bajo los efectos del alcohol y comparta la información con su hijo o su hija. Algunos lugares tienen leyes de “tolerancia cero” que prohíben que los jóvenes conduzcan después de haber consumido siquiera una pequeña cantidad de alcohol.





TENGA REGLAS CLARAMENTE DELIMITADAS

Si bien los hijos necesitan conocer la realidad, también necesitan conocer las opiniones de sus padres para que los ayuden a que esos hechos tengan sentido. ¿Qué hechos son importantes? Y, ¿por qué? Los padres deben responder estas preguntas.

Una vez que los hijos escuchen acerca de los hechos, sus opiniones y convicciones acerca de estos, es más fácil para usted establecer reglas y hacerlas cumplir.

Desgraciadamente, muchos padres sólo dicen: “Beber te hace mal y no quiero descubrirte nunca haciéndolo porque vas a tener un problema.”

Esto se debe a que muchos padres pueden no haber pensado en cómo expresar sus opiniones y convicciones sobre el consumo de alcohol.

Ahora, tómese un tiempo para responder estas preguntas para sí mismo.

- **Si consume alcohol, ¿cuáles son los motivos positivos que tiene para hacerlo de forma responsable?**
- **¿Cuáles son sus propias tradiciones familiares acerca del consumo de alcohol?**
- **¿Cuáles son sus opiniones acerca del consumo de alcohol en los demás?**
- **¿Qué le parece que es adecuado o inadecuado con respecto al consumo de alcohol?**
- **Finalmente, ¿cuál es el comportamiento adecuado para su hijo?**

Algunos padres permiten que sus hijos beban un poco en casa en ocasiones tradicionales, tales como actividades religiosas o celebraciones de días festivos. Para otros padres, ya sean consumidores de alcohol o no, el consumo de alcohol en sus hijos está estrictamente prohibido. Si no consume alcohol y desea que sus hijos sigan dicho ejemplo como adultos, debe explicarles por qué, entendiendo al mismo tiempo que ellos aceptarán dicha opción de mejor forma si toman la decisión por sí mismos.

La reflexión sobre estas preguntas le ayudará a entablar una conversación valiosa y positiva con su hijo acerca del consumo de alcohol. Desde el principio, los hijos sienten curiosidad acerca de las costumbres de los adultos, incluyendo el consumo de alcohol y por qué los padres actúan de determinada forma o tienen determinadas opiniones.

El orden lógico es que el paso siguiente sea aclararle a su hijo cuáles son sus reglas acerca de no consumir alcohol y por qué.



CÓMO Y CUÁNDO HABLAR

- **Nuevamente, los “años en que se aprende mejor”, entre los 9 y los 11, son el mejor momento para empezar a hablar con sus hijos. Para comenzar la conversación, debe plantear una pregunta basada en una situación imaginaria o hipotética: “¿Qué harías si uno de tus amigos te ofreciera un trago?”**
- **Entonces puede hacerle saber a su hijo cuáles son sus opiniones y reglas acerca del consumo de alcohol. Puede destacar su preocupación por la seguridad personal de su hijo y explicarle cómo el alcohol lo afecta de manera diferente que a los adultos. Es importante que no les hable en tono “condescendiente” a sus hijos ni que les dé la idea de que son “ciudadanos de menor cuantía” sin los derechos de los adultos.**

- **A medida que su hijo crece, expláyese en sus convicciones, reglas y expectativas. Explíquelo las razones de las normas que usted imparte y, de ser posible, hagan las reglas juntos acerca de toda clase de cosas, tareas domésticas, tareas escolares y, más adelante, fiestas, citas y cómo actuar en relación con el alcohol y la acción de conducir automóviles.**

Recuerde que es importante no sólo que hable con su hijo, sino que también lo escuche y le pregunte sobre sus opiniones y sentimientos. Una charla por parte de los padres rápidamente puede convertirse en un sermón. Ante todo, los hijos desean saber que usted se interesa por ellos y que confía en ellos, pero seguirán probándolo para ver si está prestando atención a lo que hacen.

Para los adolescentes, además de sus conversaciones sobre el consumo de alcohol, es de especial importancia que discutan las reglas en lo que respecta al consumo de alcohol y el manejo. Las reglas son sencillas: no deben consumir alcohol si son menores de edad, no deben conducir luego de haber bebido y no deben subirse a un automóvil con un conductor que haya consumido alcohol.

Una vez que uno de los padres le ha pedido a un hijo que obedezca la ley, y las reglas familiares, en lo que respecta al consumo de alcohol por parte de menores, debe haber un claro entendimiento de las consecuencias de la violación de dichas reglas. Sin embargo, si su hija rompe una regla y consume alcohol, debe comprender que un segundo error, como conducir luego de haber bebido, puede ser fatal para ella o sus amigos.

De hecho, muchos padres tienen un acuerdo previo con sus hijos por el cual ellos llamarán para que se los pase a buscar en vez de conducir bajo los efectos del alcohol o subirse a un auto con alguien que ha estado consumiendo alcohol. “No se harán preguntas” en ese momento si el joven llama a mamá o a papá para que lo pasen a buscar. Por supuesto, ningún padre desea que su hijo o hija consuma alcohol si no tiene la edad legal para hacerlo. Sin embargo, el miedo a una represalia podría hacer que un adolescente intente componer un error con otro potencialmente más peligroso.

Los padres deben tener una “estrategia” en mente para este tipo de situaciones. Si descubre que su hijo ha estado consumiendo alcohol siendo menor de edad o ha estado involucrado en una situación en la cual condujo alcoholizado, es importante que hablen sobre ello y que fije un castigo firme. Trate de no perder la calma y de no reaccionar con demasiada severidad cuando se encuentre muy nervioso y su hijo o hija no se encuentre en la mejor condición para escuchar lo que tiene que decir. Sin embargo, aún así es necesario que conversen.

Mande a su hijo o hija a la cama y hablen sobre la situación al día siguiente. Mencione su postura con calma pero con firmeza y haga cumplir sus reglas familiares con un castigo adecuado para la falta.

Muchos padres castigan quitando privilegios o permisos, pero otra técnica efectiva es imponer una tarea no deseada, como limpiar la cochera o quitar malezas del jardín. A veces es mejor ganarse el camino a la aprobación haciendo algo constructivo que siendo despojado de permisos.

SEA UN BUEN PADRE

Muchas de las cosas que pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a evitar el consumo de alcohol siendo menores de edad pueden parecer poco relacionadas con el tema, pero son muy importantes.

Varias de ellas van de la mano:

- **Ayude a su hijo a sentirse bien consigo mismo.**
- **Cree un ambiente de comunicación abierta.**
- **Fomente el ser una familia activa.**
- **Enséñeles formas de resolver problemas y a tomar decisiones responsables.**

El desarrollo de la confianza en sí mismos y de la autoestima de sus hijos son dos de las cosas más importantes que puede hacer como padre. Esto ayuda a proporcionar a los hijos el coraje para ser independientes de ser necesario y, para tomar decisiones basadas en los valores que les ha inculcado.

Los elogios y el estímulo construyen la imagen que su hijo tiene de sí mismo, pero el reconocimiento debe ser legítimo y creíble. Esto se refiere a ayudar a que el joven descubra aquello que lo convierte en un ser especial y único.

Para los hijos, una percepción fuerte de sí mismos es clave para superarse en muchos y diversos aspectos. Esa es una gran retribución en sí misma para los padres y los estudios han demostrado repetidamente que los chicos con una buena imagen de sí mismos tienen menos probabilidades de consumir alcohol.

CREE UN AMBIENTE DE COMUNICACIÓN ABIERTA

Tómese tiempo para escuchar. Ningún tema debe estar fuera de lugar o más allá de los límites. No sermonee ni emita juicios apresurados que puedan hacer que una conversación termine antes de que realmente haya comenzado.

El hecho de escuchar les permite a los padres “entrar” a la mente del hijo, ver las cosas tal como él las ve y ayudarlo a sortear los obstáculos. Además, ayuda a los padres a descubrir lo que sus hijos saben, lo que entienden como correcto y lo que no lo es.



El hecho de escuchar se hace aún más importante a medida que el niño se convierte en adolescente, por lo que debe sentar una base firme cuando su hijo es aún joven.

Los padres que están dispuestos y listos para hablar de todo y aceptan los puntos de vista de sus hijos facilitan el aprendizaje sobre temas sensibles.

SEAN UNA FAMILIA ACTIVA

Las familias cuyos integrantes pasan tiempo juntos aprenden más acerca de los demás miembros, comparten más y tienen más oportunidades de comunicarse. Los hijos se sienten más importantes cuando sus padres pasan tiempo con ellos. Además, los padres descubren más sobre por qué sus hijos son especiales, sobre todo si cada padre pasa un tiempo a solas con cada hijo.

A veces parece un desafío encontrar algo interesante que los hijos y los adultos puedan hacer juntos. Sin embargo, hay gran cantidad de actividades, como asistir a un partido de fútbol, ir al cine o practicar deportes. Es importante por ejemplo, tomarse el tiempo para compartir la cena con sus hijos.

Aprenda a apreciar lo que su hijo disfruta: amigos, música, héroes, etc. Existe una amplia gama de posibilidades, como por ejemplo acompañar a sus hijos en las actividades extra curriculares: club, talleres, etc. Esa es una forma especial de pasar tiempo con sus hijos y también llegar a conocer a sus amigos. Compartir buenos momentos es una de las mejores formas de llegar a conocer realmente a sus hijos. Entonces, si surgen preocupaciones o problemas, serán mucho más fáciles de tratar, ya que usted habrá construido una base firme de amor y confianza.

ENSÉÑELES HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS Y PARA TOMAR DECISIONES RESPONSABLES

Una forma de ayudar a los hijos a tomar decisiones adecuadas acerca del consumo de alcohol es dejarlos practicar la toma de decisiones responsables en asuntos de importancia menor a medida que crecen.

Desde la etapa preescolar puede enseñar a sus hijos a resolver problemas y a tomar sus propias decisiones. Puede darles responsabilidades y permitirles aprender de sus errores. Y si un hijo comete un error, como sacarse una mala nota por no estudiar, usted puede conversar con calma acerca del error y ayudarlo a aprender a partir de él.

Cuando los chicos reciben ayuda para pensar en las situaciones y considerar los buenos y los malos resultados de ciertas acciones, obtienen una buena base para seguir desarrollándose al enfrentarse a decisiones importantes más adelante.

CONOZCA A LOS AMIGOS DE SUS HIJOS Y A SUS PADRES

La necesidad de pertenecer y encajar en un grupo es una fuerza tremenda en las vidas de los jóvenes. Dicha fuerza crece a lo largo de la niñez, al igual que la necesidad de independencia. De hecho, la presión de los pares es más importante que cualquier otra influencia, a excepción de la de los padres, en lo que respecta al consumo de alcohol en menores de edad.

Entonces, ¿qué puede hacer un padre?

Primero, los padres pueden enseñar a sus hijos el significado de la amistad y cómo hacer amigos de verdad. También debería conocer a los padres de los amigos de sus hijos. El conocimiento de los valores y reglas de otras familias le ayudará a vigilar a sus propios hijos.

Segundo, los padres pueden estimular a los hijos a que piensen por sí mismos, que sean autosuficientes e independientes y que reconozcan cuándo deben hacer lo que hacen sus amigos y cuándo deben ser independientes y hacer lo que piensan que es lo correcto. Dichas lecciones serán buenas para toda la vida y se aplicarán a muchos asuntos.

Si su hijo se siente presionado por los amigos, pregúntele: “Si tus amigos quisieran que hagas algo que te parece incorrecto, ¿son realmente tus amigos?” Enseñarles como evaluar las consecuencias de sus decisiones es una habilidad importante. Como padre, usted es el mejor maestro.

CÓMO Y CUÁNDO HABLAR

No es práctico, ni recomendable, que los padres elijan los amigos de sus hijos. Si intenta hacerlo puede ser contraproducente, en particular durante la adolescencia.

Lo que los padres pueden hacer, comenzando en la escuela elemental o primaria, es estimular a los hijos a hablar acerca de sus amigos, cómo los hacen sentir y cómo sus amigos influyen su comportamiento.

Conozca a los amigos de sus hijos y lo que les gusta hacer juntos. Incluya a sus amigos más cercanos en actividades. Si le agradan, puede estimularlos a que entablen una amistad sugiriendo una invitación futura. Si usted acepta a los amigos de sus hijos, ellos también se sentirán mejor acerca de sus decisiones sociales.

Durante los años de la preadolescencia, usted puede ayudar a su hijo o hija a prepararse para situaciones en las que pueden ser estimulados a consumir alcohol siendo menores de edad, ensayando formas específicas de decir “no.” Por ejemplo:

- **“No, gracias. No es divertido consumir alcohol o emborracharse.”**
- **“No vale la pena ser castigado si mis padres se enteran, ¡y ellos se enteran de todo!”**
- **“Creo que los que se emborrachan son realmente inmaduros.”**

En especial durante los años de la adolescencia, conozca a los padres de los amigos de sus hijos, para que pueda determinar si comparten sus actitudes acerca del consumo de alcohol en menores y si supervisan de cerca a sus hijos en el hogar.



en
familia

CONSIGA AYUDA DE SER NECESARIO

A veces, hasta los esfuerzos más notables de los padres no son suficientes para prevenir el abuso del alcohol en los jóvenes. De ser este el caso, lo mejor es buscar asesoramiento profesional de inmediato.

Su médico de familia es una excelente fuente de ayuda. Otra fuente de ayuda puede ser un sacerdote, pastor o rabino, guía, consejero escolar o asistente social. El tratamiento del abuso del alcohol se encuentra disponible en casi todas las comunidades.

Si descubre que su hijo se ha involucrado en el consumo de alcohol siendo menor o se ha emborrachado no significa que sea alcohólico. Sin embargo, debe concentrarse firmemente en ese asunto para evitar que vuelva a ocurrir en el futuro.

Sin embargo, si ocurre repetidamente, o si está preocupado por la posibilidad de un abuso de bebidas alcohólicas por parte de su hijo, los expertos han identificado un número de signos que pueden indicar problemas:

- **Una disminución importante en el desempeño escolar, como malas notas, exámenes desaprobados o incremento del absentismo.**
- **Abandono de actividades familiares, reserva, mentiras, poca voluntad para comunicarse.**
- **Depresión, pérdida de interés en pasatiempos usuales, cambios excesivos en el humor.**
- **Un nuevo grupo de amigos que parecen tener una tendencia a involucrarse en el consumo de alcohol siendo menores.**
- **Problemas financieros o accidentes o heridas inexplicables.**

Recuerde que los hijos cambian constantemente y puede haber otras explicaciones para un cambio de comportamiento repentino. Pero no espere para actuar. Por el bien de su hijo, busque ayuda profesional de inmediato.



Tratamiento del abuso del alcohol:

- Alcohólicos Anónimos
- Al-Anon

ESTRATEGIAS PARA PADRES

Además de hablar con sus chicos acerca del consumo de alcohol, le presentamos algunas estrategias simples que los padres pueden seguir, en especial durante los años de la adolescencia:

- **Si su hijo va a salir de noche, sepa exactamente dónde va a estar y explíquelo con claridad las consecuencias de llegar tarde.**
- **Quédese levantado y salude a su adolescente cuando llegue a casa. Dicha acción indica que usted se interesa y que presta atención a lo que ocurre.**
- **La mayoría de los accidentes automovilísticos de adolescentes se deben a la falta de experiencia y a la inmadurez. Cuando su adolescente reciba una licencia de conducir, considere permitirle conducir inicialmente sólo durante el día, por distancias cortas o a lugares específicos. Entonces, cuando adquiera más experiencia, incremente de forma gradual la distancia y los horarios hasta que pueda conducir de noche y, eventualmente, le de un permiso completo para conducir.**

REVISIÓN

Recuerde comenzar a una edad temprana, ya que los hijos son más impresionables sobre el consumo de alcohol en particular de los 9 a los 11 años de edad. Utilice breves “momentos de aprendizaje” que puedan evolucionar en conversaciones más extensas y siga estas pautas:

1. SEA UN BUEN MODELO A SEGUIR

El ejemplo que establece como adulto responsable es una de las más importantes formas de comunicación con sus hijos acerca del consumo de alcohol.

2. SEA OBJETIVO

Proporcione a sus hijos la realidad acerca del consumo de alcohol de forma objetiva y directa.

3. TENGA REGLAS CLARAMENTE DELIMITADAS

Comparta sus opiniones y convicciones acerca del consumo de alcohol y, luego, formule reglas que se entiendan claramente, mencionando las consecuencias del incumplimiento de las mismas.

4. SEA UN BUEN PADRE

Desarrolle la autoestima, comuníquese abiertamente sobre todos los asuntos, sean una familia activa que comparte actividades y enseñe las habilidades necesarias para tomar decisiones responsables.

5. CONOZCA A LOS AMIGOS DE SUS HIJOS Y A SUS PADRES

Sea consciente del poder que ejercen los amigos para influenciar a su hijo. Además, el conocimiento de los valores y reglas de otras familias le ayudará a vigilar a sus propios hijos.

6. CONSIGA AYUDA DE SER NECESARIO

Si cree que un cambio repentino en el comportamiento de su hijo puede estar relacionado con el consumo de alcohol, busque asesoramiento de inmediato.



MODELOS DE CONVERSACIÓN PADRE-HIJO

EN EL RESTAURANTE

Una familia está comiendo en un restaurante. El mozo sirve bebidas: una gaseosa para la hija de 9 años y una cerveza para cada uno de los padres.

Hija: Papá, mi maestra dice que las personas no deben consumir alcohol y conducir. ¿Quién va a conducir hasta casa si tú y mamá están bebiendo una cerveza?

Padre: Aún así voy a poder conducir hasta casa. Tu mamá y yo estamos bebiendo una cerveza con la pizza, pero jamás beberíamos más de lo que debemos y después conduciríamos. Conocemos nuestros límites.

Madre: Tu papá tiene razón. Está bien que los adultos consuman alcohol, siempre y cuando usen el sentido común y lo hagan de manera responsable.

Hija: Pero, ¿por qué beben? Nuestra maestra dice que las personas pueden emborracharse y lastimar a otros cuando consumen alcohol y conducen.

Padre: Como muchas personas, tu mamá y yo disfrutamos beber una cerveza, pero algunos adultos prefieren no beber y también está bien. Desgraciadamente, algunas personas toman malas decisiones y beben demasiado. Estoy seguro que eso es lo que quiso decir tu maestra.

Madre: Por eso es importante recordar que cuando crezcas, si quieres consumir alcohol, debes hacerlo de manera responsable y no abusar del mismo.

PRIMERA CITA

Una chica de 15 años está esperando su primera cita "real" y van a pasarla a buscar para ir a una fiesta.

Padre: Kim, no olvides regresar a casa a la medianoche. ¿Recuerdas nuestra conversación de anoche acerca de consumir alcohol y conducir?

Hija: Lo recuerdo, papá. Te llamaré y vendrás a buscarme si lo necesito. No me subiré a un auto con alguien que haya consumido alcohol. Además, ya sabes que no consumo alcohol. Ya te lo he dicho. No tengo la edad suficiente.

Padre: Lo sé, es sólo que a veces me preocupo de que puedas lastimarte en un accidente automovilístico.

Hija: Papá, no te preocupes. Prometo llamarte si te necesito. ¡Sé que tendré un problema serio si no lo hago! Confía en mí, ¿puede ser?

Padre: Está bien. Diviértete y asegúrate de llegar a casa a tiempo... sabes que te amo.

Hija: Papá...

CHARLA EN LA COCINA

Una madre y su hijo de 11 años están hablando antes de la cena.

Hijo: Sabes que mis amigos Mark y Alex estaban hablando acerca de beber alcohol el otro día en la escuela.

Madre: ¿Ah sí? ¿Qué decían?

Hijo: Me contaron que robaron licor del bar de la casa de Mark y lo bebieron. Me preguntaron si quería hacerlo la próxima vez.

Madre: ¿Y qué les dijiste?

Hijo: Bueno, tocó el timbre y tuvimos que entrar a clase. Pero le dije a Mark que caminaríamos juntos a casa después del entrenamiento de fútbol mañana y apuesto a que me lo preguntará de nuevo. No quiero que piensen que tengo miedo.

Madre: Parece que Mark y Alex están tratando de actuar como adultos. Pero hacer algo indebido no es muy de adulto, ¿no es cierto?

Hijo: Supongo que no. ¿Pero cómo digo que no?

Madre: Bueno, qué tal si dices: "No, gracias. Tengo mejores cosas que hacer." Entonces, tal vez podrías sugerir otra cosa, tal vez: "Vamos a jugar fútbol."

Hijo: Sí, o quizás podríamos jugar a los videojuegos.

Madre: También suena bien. Sabes, es importante no comprometer nuestros valores familiares para ser "parte del grupo". Cuéntame que sucede, ¿está bien?





Proporcionado como un servicio comunitario
© 1990-2009 Anheuser-Busch InBev