

¿Podemos prevenir en nuestros hijos los riesgos del consumo de bebidas alcohólicas?

Para poder prevenir un problema es necesario **anticiparse**, actuar antes de que aparezca ese problema. Y sabemos que el consumo de bebidas con alcohol entre nuestros adolescentes y jóvenes se ha convertido en un problema, que puede afectar de manera negativa a su salud, a sus estudios y a su desarrollo como personas.

Por tanto, nuestro interés con esta información es anticiparnos e intentar evitar los problemas que provocan el consumo de bebidas alcohólicas y el uso de otras drogas (porros, cocaína, etc.) en algunos adolescentes y jóvenes, dirigiéndonos a los **padres con hijos que todavía no han llegado a esas edades** y colaborar con algunas **recomendaciones educativas** que ayudan a la prevención.

¿Es posible que nuestros hijos eviten los riesgos derivados del consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas?

Sí, **es posible**. La educación de los hijos en la familia puede ayudar a prevenir esos riesgos. Sin embargo, la tarea de los padres es difícil porque los adolescentes están influidos por los amigos, la publicidad, las películas, las modas, los famosos y las costumbres populares. Los padres tendrán más éxito en la educación de sus hijos cuando dispongan de **más información** y cuantas **más habilidades** tengan para educarlos.

¿Qué podemos hacer como padres?

• Que se sientan queridos y aceptados.

Exprésales siempre que puedas tu afecto. Indícales sus fallos en privado (nunca ante amigos o hermanos), mostrando siempre lo positivo que esperas de ellos. Estimulará la autoestima de tu hijo y se sentirá más feliz y seguro de poder alcanzar las metas que se proponga, siendo menos dependiente de la influencia que puedan ejercer sobre él otras personas.



• **Transmitir valores para la convivencia y el esfuerzo.** Los valores orientan nuestras vidas y condicionan nuestras decisiones. El respeto a los demás, la solidaridad o la

superación personal, además, son protectores frente a las presiones hacia el consumo de drogas.

• **Conseguir una comunicación abierta y fluida con los hijos,** hablando en familia de las vivencias y problemas cotidianos. Si podéis, al comer o cenar



juntos aprovechad para comentar el día y celebrar en familia lo cotidiano (logros en estudios, dificultades con los amigos, novios, ...) en un ambiente sin tensiones.

• **Conocer las opiniones de los hijos,** aunque no las compartas, para ofrecerles información cercana a sus necesidades, desmontando mitos y falsas creencias (por ejemplo es falso que todos consumen, que con café se pasa una borrachera, etc.).

• **Informarles sin exageraciones ni alarmismos.** Los padres, junto con los profesores y sanitarios, pueden transmitir a los hijos una información objetiva y veraz sobre los efectos y riesgos del consumo de bebidas con alcohol, adaptada a su edad, centrándose en las consecuencias inmediatas y cercanas y, siempre que sea posible, apoyándose en documentos o personas que sean respetadas por ellos (médico, enfermero/a, tutor/a, etc.). Si te preguntan y no tienes suficiente información, reconócelo, infórmate y conversa en otro momento, tu hijo verá con esta actitud el interés y la importancia del tema.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Política Social

Dirección General de Salud Pública
y Drogodependencias



¿Podemos prevenir en nuestros hijos los riesgos del consumo de bebidas alcohólicas?

• **Informar de los riesgos del alcohol en el desarrollo**, resaltando las razones por las que los menores de edad no deben beber alcohol o tomar otras drogas (entre ellas, que son más perjudiciales para una persona en crecimiento).

• **Los padres son un modelo de salud para sus hijos**, porque los primeros aprendizajes se hacen por imitación: Los padres pueden ser ejemplo cuidando la alimentación y la higiene personal, realizando deporte y evitando comportamientos que perjudican la salud, como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Aunque los padres no realicen conductas saludables, se puede educar en ellas, aceptando ante los hijos los errores, e insistiendo en que aprendan hábitos saludables desde pequeños.

• **Normas claras de convivencia**. Las normas regulan la convivencia familiar y dan seguridad a los hijos ya que saben donde parar y qué consecuencias tiene su incumplimiento. Estas normas deben ser razonables, realistas, adaptadas a la edad y a las características de los hijos, claras, firmes y coherentes. Una buena norma consistirá en la prohibición absoluta de

Ideas clave: Los padres son piezas clave para informar a sus hijos e hijas sobre los riesgos del consumo de bebidas con alcohol y de otras drogas. Los padres son en un modelo para sus hijos. Los padres transmiten valores sociales positivos. Los padres armonizan la convivencia familiar estableciendo normas adecuadas. Los padres son promotores de formas saludables de ocio... Estas ideas clave **permitirán a los padres anticiparse a los problemas y crear un clima familiar favorable de prevención.**

¿A quién podemos consultar?

Dado que el consumo se inicia habitualmente en la preadolescencia y la adolescencia, la consulta de pediatría está en una situación inmejorable para detectar conductas de riesgo, actuar sobre el entorno familiar y servir de enlace entre el paciente y el resto de agentes sociales (profesores, trabajador social, etc.).

Pregunta al pediatra y al enfermero sobre aspectos familiares y de tus hijos que te preocupen en



consumir bebidas alcohólicas a los hijos menores de edad (la Ley lo prohíbe para protegerlos).

• **Pactar las normas y límites** da mejor resultado que imponerlos. Debemos explicarles la necesidad de las normas, lo que se espera de los hijos y las consecuencias si no se cumplen. Y mantener estas consecuencias para los hijos (fruto de la reflexión y no de un arrebato por parte de los padres).

• **Favorecer actividades familiares en el tiempo libre**. Podéis enseñar a vuestros hijos a utilizar el tiempo libre de forma saludable, estimulando el desarrollo de aficiones deportivas, artísticas, etc. y favoreciendo su participación en asociaciones juveniles, culturales y deportivas. Cuando son pequeños, jugar con los hijos e hijas es una de las mejores formas de relacionarse

afectivamente, de más mayores se puede compartir aficiones en familia.



relación con los problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas y su prevención.

¿Más información?

- http://www.hablemosdedrogas.org/system/application/views/uploads/data/pnsd_guia_drogas.pdf
- http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Habla_con_ellos.pdf
- <http://www.e-drogas.es>
- <http://www.accionfamiliar.org/que-hacemos/formacion>
- <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20141105/abci-garcia-aguado-entrevista-201410151557.html>
- <http://www.guiainfantil.com/tags/aprender-a-ser-padres/>
- <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-aprendiendo-ser-padres/506861/>



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Política Social

Dirección General de Salud Pública
y Drogodependencias

