



# PASOS

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





# PASOS

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



# índice

7

## PASO 1

Aprenda a escuchar realmente a sus hijos e hijas

11

## PASO 2

Hablen también acerca del alcohol, el tabaco y las otras drogas

17

## PASO 3

Ayude a sus hijos e hijas a sentirse bien dentro de su piel

21

## PASO 4

Ofrezca un buen ejemplo

25

## PASO 5

Ayúdeles a desarrollar valores firmes y adecuados

29

## PASO 6

Practiquen estrategias para afrontar la presión de sus pares

33

## PASO 7

Establezca normas familiares claras y estables

35

## PASO 8

Fomente actividades recreativas

37

## PASO 9

Anímeles a tomar decisiones reflexivas

39

## PASO 10

Actúe como padre o madre... y como parte activa de su sociedad



\* Para facilitar la lectura de este texto, se utiliza indistintamente el género masculino o femenino tanto para referirse a madres y/o padres como para hijas y/o hijos.

# NO HAY MADRES NI PADRES PERFECTOS



Como madre o padre de una persona menor tiene una oportunidad especial. Su hijo, su hija, se encuentra en una edad "intermedia"; aunque es lo suficientemente mayor para entender muchos temas de las personas adultas, todavía acepta voluntariamente la guía de los padres. Es una época en la que podemos dialogar abiertamente con nuestra hija o hijo acerca de los riesgos relacionados con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y prepararlos para afrontar la presión de sus pares que les puede animar a beber o a fumar. Una presión que aparecerá en un futuro próximo, si es que no se ha presentado ya.

La guía **10 pasos para ayudar a sus hijas e hijos a afrontar el desafío del alcohol y las demás drogas** ha sido creada para apoyar a las madres y los padres a acompañar a sus hijos adolescentes durante este periodo, con el objetivo de prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Además, muchas de las ideas que se presentan contribuyen a potenciar el desarrollo adolescente de modo armónico e integral, favoreciendo una buena autoestima, la adquisición de estrategias y habilidades sociales para la resolución de problemas, y facilitando una adecuada comunicación familiar.

Estos **10 Pasos** serán un recurso útil, pero nada es infalible. Chicas y chicos reciben multitud de influencias, y es imposible estar en todo. Además, ningún padre ni madre es perfecto. Hay momentos, después de un día de mucho ajetreo, en los que el mejor de los padres gritaría "¡callaos!" cuando lo que querría decir es que ha tenido un mal día en el trabajo. Afortunadamente, los hijos son más flexibles de lo que a veces creemos. Lo que realmente importa no es el episodio aislado de irritación o insensibilidad, sino el tono global de la relación.

No se trata de sentirse culpable si, en la práctica cotidiana, no se observan estas recomendaciones a pies juntillas. Lo importante es que sirvan para motivar actitudes positivas y responsables. Esta guía, en consecuencia, no pretende decirle cómo ser un buen padre o una buena madre. Usted conoce a su hijo mejor que nadie y comparten una relación muy especial. Las páginas que siguen pretenden acompañarle en el proceso de facilitar a su hijo, a su hija, unas bases sólidas para su conducta, necesarias para su desarrollo de cara a la adolescencia.





PASO

1

# APRENDA A ESCHUCHAR REALMENTE A SUS HIJOS E HIJAS



**Sus hijos compartirán sus experiencias con usted si demuestra estar escuchando en cada momento de manera atenta y respetuosa.**

Chicas y chicos tienen mejor disposición para hablar sobre cualquier tema (incluyendo el alcohol y las otras drogas) con las madres y los padres que saben escuchar. Pero cierto tipo de respuestas adultas hacen difícil que durante la adolescencia compartan sus sentimientos. Los siguientes estilos de respuesta resultan inadecuados:

- Juzgar.
- Presentarse como virtuoso o ser hipócrita.
- Dar demasiados consejos o pretender tener todas las respuestas.
- Criticar o ridiculizar.
- Tomar a la ligera los problemas del hijo.
- Mostrar incongruencia entre lo que se dice y lo que se hace.

Escuchar con atención pone de manifiesto una preocupación cariñosa por los hijos. Pero escuchar supone algo más que no interrumpir mientras la otra persona habla. Escuchar realmente requiere concentración y práctica.

Presentamos a continuación cinco habilidades de escucha que pueden ayudar a cualquier madre o padre a llegar mejor a sus hijos.

**HABILIDAD 1****PONGA EN SUS PROPIAS PALABRAS LOS COMENTARIOS DE SU HIJO O HIJA PARA HACERLES VER QUE LES HA ENTENDIDO**

Al igual que las demás personas, su hijo, su hija, necesitan hablar sobre sus enfados y frustraciones. Cuando se sienten a disgusto quieren comprensión, no soluciones. Mostrarán apertura a las soluciones una vez que se hayan “desahogado”. Una manera de mostrarles que les comprende es repetir con sus propias palabras lo que ellos han dicho. A esto se llama “escuchar reflexivamente”.

Escuchar reflexivamente cumple tres propósitos: asegura a sus hijos e hijas que usted atendió a lo que estaban diciendo; permite a sus hijos oír en palabras de otras personas sus propias afirmaciones y así reconsiderar sus sentimientos; y le asegura a usted que les ha entendido correctamente.

**EJEMPLOS DE ESCUCHA REFLEXIVA:**

**Hija / hijo:** “Odio a Juan. Invitó a todo el mundo a su fiesta de cumpleaños, menos a mí”.

**Madre / padre:** “Parece que estás disgustada/o con Juan por no haberte invitado a su fiesta”.

**Hija / hijo:** “Sí. Bueno, la verdad es que es mi mejor amigo y me apetecía mucho ir a su fiesta de cumpleaños”.

**Madre / padre:** “¿Por qué crees que no te invitó?”

**Hija / hijo:** “Pienso que si no me invitó fue simplemente porque yo tampoco lo hice el día de mi cumpleaños”.

## HABILIDAD 2

### CUANDO HABLE CON SU HIJO, CON SU HIJA, **OBSERVE SUS ROSTROS Y SU LENGUAJE CORPORAL**

Frecuentemente, sus hijos le asegurarán que no se sienten tristes o desilusionados, pero un temblor en el mentón o unos ojos demasiado brillantes le dirán a usted lo contrario. Cuando las palabras y el lenguaje corporal expresen dos cosas diferentes, haga caso al lenguaje corporal.

## HABILIDAD 3

### BRINDE **APOYO Y ESTÍMULO NO VERBAL**

Esto puede incluir una sonrisa, un abrazo, un guiño, un movimiento de cabeza, toma de contacto visual, una palmada en el hombro o cogerles la mano.

## HABILIDAD 4

### UTILICE **EL TONO DE VOZ ADECUADO** A LA RESPUESTA QUE USTED ESTÉ DANDO

Recuerde que su tono de voz envía mensajes de una forma tan clara como sus propias palabras. Asegúrese de que su tono no parezca sarcástico o el de una persona "sabelotodo".



## EMPLEE FRASES ALENTADORAS QUE MUESTREN SU INTERÉS Y MANTENGAN VIVA LA CONVERSACIÓN

Breves frases introducidas durante pausas apropiadas en la conversación pueden comunicar a sus hijos cuánto le preocupan a usted sus asuntos.

- “¿De verdad?”
- “Háblame de eso.”
- “Parece como si tú...”
- “¿Qué pasó después?”



He aquí un ejemplo de una conversación sobre el alcohol que utiliza estas habilidades de escucha:

**Hija / hijo:** “Paré en casa de **Martín** cuando venía. Su madre había salido. Sacó una cerveza y nos dio a probar a Juan y a mí. Yo tiré la mía por el lavabo, pero **Martín** se enfadó”.

**Madre / padre:** “Pareces preocupado porque **Martín** se disgustó contigo. ¿Quieres contármelo?”

**Hija / hijo:** “No supe qué hacer cuando me dio la cerveza”.

**Madre / padre:** “Te sentiste confuso y no supiste qué hacer. Ahora que ya pasó, dime, ¿crees que podías haberte comportado de otra manera?”

**Hija / hijo:** “Pude haberle dicho: No, gracias, no tomo cerveza. O que tenía algo que hacer, y haberme ido”.

**Madre / padre:** “Situaciones como esta pueden ser difíciles. ¿Cómo podrías actuar en el futuro ante algo parecido?”

**Hija / hijo:** “Probablemente le agradeceré la invitación, pero insistiré en que no bebo cerveza”.

**Madre / padre:** (Abraza al hijo) “Me alegra que no tomaras la cerveza y me gusta que pienses que lo mejor es no hacerlo”.





PASO

# 2

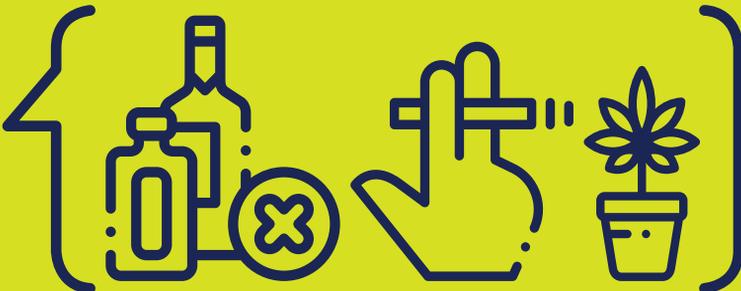
## HABLEN TAMBIÉN ACERCA DEL ALCOHOL, EL TABACO Y LAS OTRAS DROGAS

Usted puede ayudarles a cambiar las ideas que tal vez tengan respecto a que “todas las personas beben alcohol, fuman tabaco o consumen otras drogas”.

Tanto si las personas adultas de casa fuman o toman alcohol como si no, no tenga ninguna duda de que chicas y chicos conocen su uso por sus amistades, otros adultos, la publicidad, etc. Cuando hable con su hijo, con su hija, acerca del alcohol o del tabaco, descubrirá que probablemente ya han adquirido algunas ideas erróneas.

Por otra parte, a estas edades comienzan los primeros consumos. Las encuestas sobre drogas a la población escolar realizadas en nuestro país ponen de relieve la precocidad del contacto con las distintas drogas; además, señalan la creciente incorporación femenina al uso de drogas ilegales.

Los datos señalan la importancia de la comunicación sobre el tema en el seno de las familias para contribuir a cambiar concepciones erróneas y actitudes equivocadas por parte de los menores.



## HABILIDAD 1



### DESAFÍE LOS MITOS

La televisión, el cine e internet pueden ser importantes fuentes de información sobre el alcohol y el tabaco. Sin embargo, muchas de las impresiones recibidas por chicas y chicos adolescentes a través de estos medios son erróneas; son mitos y no hechos. Le proponemos discutir algunos de esos mitos introduciendo de modo casual preguntas abiertas como las que sugerimos a continuación, tras presentar cada mito y cada hecho real.

#### MITO 1



### “TODAS LAS PERSONAS FAMOSAS Y CON TALENTO BEBEN ALCOHOL”

**HECHO:** Muchas personas famosas y con talento no fuman ni toman bebidas alcohólicas. Además, el mero hecho de fumar o consumir alcohol no hace a una persona famosa o creativa, mientras que su consumo abusivo puede tener el efecto opuesto.



**PREGUNTA:** ¿Por qué crees que la publicidad utiliza personas famosas?

#### MITO 2



### “CUANDO LAS COSAS VAN MAL, BEBER ALCOHOL PUEDE SERVIR DE AYUDA”

**HECHO:** El alcohol afecta a las personas de un modo diferente. Incluso a la misma persona puede afectarle de manera distinta en diversas ocasiones. Una copa puede hacer que se sienta relajada o más contenta, pero también enojada, triste o deprimida. En cualquier caso, beber no solucionará sus problemas.



**PREGUNTA:** ¿Qué podría sucederle a una persona que bebe mucho cuando las cosas no van bien en su vida?



### MITO 3



## “EL ALCOHOL ES INOFENSIVO, NO PUEDE HACERME DAÑO”

**HECHO:** Al igual que la cocaína y la nicotina, el alcohol es una droga de la que se puede adquirir dependencia, llegando a necesitarla continuamente para no sentirse mal. El abuso de alcohol hace que algunas personas afronten riesgos innecesarios que de otra manera no asumirían. Por ejemplo, intentar conducir un coche o tratar de nadar cuando no tienen control sobre sí mismas. Riesgos que, en ocasiones, afectan también a otras personas.

**PREGUNTA:** ¿Por qué conducir bajo los efectos del alcohol causa tantos accidentes de tráfico?

### MITO 4



## “SOY MEJOR EN LOS DEPORTES CUANDO TOMO ALCOHOL”

**HECHO:** Beber alcohol entorpece el juicio, merma la claridad de pensamiento y disminuye la capacidad de coordinar los movimientos.

**PREGUNTA:** ¿Cómo afecta al organismo de una persona abusar del alcohol?

### MITO 5



## “BEBER ALCOHOL ES LA MEJOR MANERA DE ALTERNAR O CELEBRAR ACONTECIMIENTOS”

**HECHO:** El alcohol puede o no formar parte de un momento agradable, pero no es necesario para sentirse bien. Las personas que afirman que han de tomar alcohol para “divertirse”, probablemente tienen ya un problema, y requieren ayuda para superarlo. Es conveniente ofrecer a vuestros hijos e hijas un amplio repertorio de actividades lúdicas y culturales.

**PREGUNTA:** ¿Cómo puede la gente divertirse sin consumir alcohol u otras drogas?



**MITO 6****“BEBER ALCOHOL RELAJA A LAS PERSONAS Y LES AYUDA A HACER AMISTADES”**

**HECHO:** Conocer personas nuevas puede generar ansiedad, especialmente entre la gente joven que está iniciándose en la vida social. Si para superar la timidez se sirven del alcohol en vez de desarrollar su capacidad para hacer amigos, pueden crecer sin aprender habilidades sociales básicas para llegar a ser personas adultas bien adaptadas. Es necesario aprender cómo hacer amistades sin la influencia del alcohol y procurar que hijos e hijas, desde la infancia, aprendan a compartir experiencias con sus iguales.



**PREGUNTA:** ¿De qué podemos hablar cuando conocemos a alguien por primera vez?

**MITO 7****“LA GENTE JOVEN QUE FUMA O BEBE ALCOHOL ES MÁS POPULAR”**

**HECHO:** Asumir riesgos para la salud y la seguridad es poco inteligente. Y aquellas personas cuya amistad valoras no van a querer que te metas en problemas. Por otra parte, transgredir la norma, experimentar en primera persona, puede ser muy atractivo. En la adolescencia, el grupo de iguales es una fuente de presión importante y puede desorientar al menor que no ha desarrollado su capacidad para tomar decisiones.



**PREGUNTA:** ¿Qué quiere decir ser popular?

**MITO 8****“TODAS LAS PERSONAS JÓVENES FUMAN Y BEBEN. QUIENES NO LO HACEN SON RAROS”**

**HECHO:** Lo cierto es que, tratándose de una conducta muy extendida en nuestra comunidad, no por ello es universal, ni siquiera entre la gente joven. Así, todos los estudios realizados en las últimas décadas señalan como absolutamente minoritario el consumo de alcohol y tabaco entre el alumnado de 11 y 12 años de nuestro país. Por lo tanto, los menores que incorporan a su estilo de vida el consumo habitual de alcohol y tabaco, realmente se desmarcan de sus iguales.



**PREGUNTA:** ¿Qué piensas de las personas de tu edad que beben y fuman?

## HABILIDAD 2



# EXPLIQUE CON CLARIDAD POR QUÉ LAS PERSONAS MENORES NO HAN DE BEBER NI FUMAR

Una razón por la cual un hijo menor de edad no ha de beber es, evidentemente, porque lo dice usted, madre o padre que tiene razones y argumentos al respecto. La investigación muestra que los y las adolescentes cuyos padres mantienen una actitud desfavorable al consumo de tabaco, tienen menos probabilidades de empezar a fumar.

Esta misma idea puede aplicarse al uso de alcohol. La actitud expresa de los padres, de las madres, y el establecimiento de normas claras y, en la medida de lo posible, negociadas con los hijos de acuerdo con su edad, pueden ser instrumentos poderosos para ayudarles a desentenderse del alcohol y de las otras drogas. A veces, los padres suponen que las hijas y los hijos entienden bien las razones por las cuales no deben tomar alcohol, y por eso no las explican. Pero recuerde: los amigos y las amigas de sus hijos pueden estar diciendo que beber es una conducta deseable y la publicidad acostumbra a hacer del consumo de alcohol algo muy excitante.

A continuación se exponen algunas de las razones con las cuales usted podría conversar con sus hijos sobre por qué las personas menores no han de beber, y ayudarles a ver la otra cara del consumo adolescente de alcohol.

## RAZÓN 1



### CONSUMIR ALCOHOL ES PELIGROSO PARA LOS MENORES

Conocemos el daño que ocasiona a los bebés el hecho de que sus madres consuman alcohol durante el embarazo, y se sabe también que beber en grandes cantidades, independientemente de la edad, puede tener efectos graves en el futuro. Tanto más si el organismo de la persona que bebe se encuentra en desarrollo, como en el caso adolescente. Aquello que resulta un consumo de bajo riesgo para una persona adulta sana (un vaso de vino al día, por ejemplo) resulta, en cambio, totalmente desaconsejable para una persona menor.



## RAZÓN 2

### LAS ACTIVIDADES DIARIAS DE LAS PERSONAS MENORES NO SON COMPATIBLES CON EL CONSUMO DE ALCOHOL

Los adolescentes están todavía creciendo y, al tener un peso menor que las personas adultas, sentirán los efectos del alcohol aun tomando pequeñas cantidades. Debido a que son emocionalmente inmaduros, no sabrán manejar las emociones producidas por el alcohol. Crecer no es fácil, y los menores necesitan mentes claras para llegar a ser personas adultas emocionalmente sanas. Además de afectar a sus emociones, el alcohol dificulta el rendimiento escolar y se interpone en el deporte por el hecho de que condiciona el empleo del tiempo libre.

## RAZÓN 3

### LA VENTA DE ALCOHOL A MENORES ES ILEGAL

En nuestro país está prohibido el suministro y venta de alcohol a menores, estando el límite de autorización en los 18 años. Sea firme en este tema, y no solo con sus hijos e hijas. La ley exige a la sociedad adulta un compromiso claro con la salud de la infancia. Venderles alcohol es contrario a este principio.

## HABILIDAD 3

### ESCOJA EL MOMENTO ADECUADO PARA HABLAR

Los hijos pueden empezar a hacer preguntas sobre el alcohol desde edades tempranas. Las respuestas que obtengan empezarán a formar sus ideas acerca del beber desde temprana edad. Para tener la certeza de que han entendido la información detallada anteriormente, no es necesario mantener una charla "formal". Busque momentos en los que sus hijos tengan ganas de hablar, e introduzca el tema de una manera relajada y no amenazante. Un buen momento podría ser durante el transcurso de escenas de consumo de alcohol en la televisión, cuando aparezcan anuncios publicitarios en una revista, o cuando alguien beba demasiado en una celebración. En educación llaman a estas situaciones naturales momentos propicios para enseñar. Los comentarios que se hagan en estas situaciones tienen una mayor efectividad.





PASO

# 3

## AYUDE A SUS HIJOS E HIJAS A SENTIRSE BIEN DENTRO DE SU PIEL

Sus hijos, sus hijas, se sentirán bien cuando usted alabe sus esfuerzos y no solo sus logros. Fortalecerá su autoestima si cuestiona algunas de sus acciones concretas sin criticarles como personas.

¿Qué relación existe entre la autoimagen y el uso del alcohol y otras drogas? Los estudios ponen de manifiesto que las personas con problemas de dependencia a menudo tienen una baja autoestima. Un adolescente que se siente bien consigo mismo tiene más probabilidades de no desarrollar problemas con el alcohol ni con otras drogas.

Se presentan a continuación **9 habilidades** que pueden ayudarle a fomentar la autoestima de sus hijas e hijos.



### HABILIDAD 1

## ESTIMULE SUS ÉXITOS

Busque éxitos incluso en pequeños asuntos, y elogie a sus hijos e hijas a menudo. Es más probable que obtenga el comportamiento que desea si pone énfasis en las cosas positivas que si llama siempre la atención sobre lo negativo. Sus elogios ayudarán a los menores a desarrollar sentimientos positivos.

Transmita la relación entre esfuerzo y satisfacción. Aquello que se consigue con esfuerzo, a menudo se valora mucho más que lo que no cuesta nada. Durante una excursión, por ejemplo, la llegada a la cima es gratificante no solo por la belleza del paisaje, sino por el esfuerzo realizado y las dificultades que ha sido preciso vencer.

### HABILIDAD 2

## ELOGIE EL ESFUERZO, NO SOLO EL ÉXITO

Hágales saber que no siempre han de ganar. Que es necesario e importante plantearse metas, pero que tratar de dar lo mejor de sí mismo es un hecho noble. Deles pistas de cómo mejorar y conseguir las metas fijadas. Póngales ejemplos de experiencias personales suyas, de amigos o familiares. Hábleles positivamente de las personas que no se desaniman a la primera.

### HABILIDAD 3

## AYÚDELES A FIJARSE METAS REALISTAS

Si las expectativas del hijo o de los padres son demasiado elevadas, el hecho de no lograr todo lo que se desea puede resultar un duro golpe. A la hija que, siendo una deportista aceptable, decide ser delequipo de baloncesto del colegio, se le podría sugerir que el mero hecho de formar parte del equipo es ya una meta maravillosa y un gran honor, y que, posteriormente, incluso podría llegar a ocupar posiciones cada vez más destacadas dentro del equipo.

### HABILIDAD 4

## NO COMPARE SUS RESULTADOS CON LOS DE OTRAS PERSONAS

Siempre habrá adolescentes mejores o peores deportistas que sus hijos, más o menos inteligentes, con mayor o menor creatividad, habilidad o simpatía. Sus hijos e hijas deben saber que el esfuerzo que aplican tiene el mismo mérito que conseguir una medalla.

## HABILIDAD 5

### CUANDO LES CORRIJA **CUESTIONE EL ACTO,** **NO A LA PERSONA**

Un comentario irreflexivo puede ser devastador durante la preadolescencia. Los menores todavía consideran la palabra adulta como la ley y, por eso, habrá de prestar atención a cómo corrige su conducta.

 **EJEMPLO POSITIVO:** "Subirse a la tapia es peligroso. Pudiste haberte hecho daño, así que no lo vuelvas a hacer".

 **EJEMPLO NEGATIVO:** "No debiste subir a la tapia. ¿No tienes sentido común?"

## HABILIDAD 6

### COMUNIQUE DE FORMA APROPIADA **SUS SENTIMIENTOS**

Una forma constructiva de compartir sus propios sentimientos negativos sobre una situación particular es utilizar mensajes en primera persona. Estos mensajes facilitan que los menores no sientan que se les ataca o que se sientan "malas personas" por naturaleza.

 **EJEMPLO POSITIVO:** "Mantener la casa ordenada es importante para mí. Me molesta que dejes tu ropa y tus libros por ahí tirados".

 **EJEMPLO NEGATIVO:** "A veces eres un cerdo. ¿Cuándo vas a aprender a dejar las cosas en su sitio?"

## HABILIDAD 7

### PROPORCIÓNÉLES **RESPONSABILIDADES**

Los menores que tienen quehaceres en la casa, saben que están haciendo algo importante para ayudar. Aprenden a verse como personas útiles y parte integrante de un grupo. Cumplir con sus obligaciones también les produce una sensación de logro. Hay muchas tareas que pueden hacer y a menudo no hacen. Si son capaces de jugar con el ordenador o la videoconsola, también son capaces de poner y quitar la mesa u ordenar su ropa.



## HABILIDAD 8



### HAGA BROMAS Y CUENTE CHISTES

El sentido del humor resulta básico para que las personas se sientan bien. Reír juntos toda la familia es una experiencia de buena convivencia, que ayuda a sentir complicidad, compensando así momentos de posibles regañinas. No dude en reírse de usted mismo, pues es una manera de aceptarse tal como es.

## HABILIDAD 9



### DEMUÉSTRELES QUE LOS QUIERE

Los besos, los abrazos y los “te quiero” ayudan a sus hijos a sentirse bien. Chicas y chicos nunca son demasiado pequeños o mayores para decirles que son queridos y valorados.

En las familias en las que los padres se han divorciado, es importante que la madre o el padre que no vive con los menores les exprese también amor y apoyo. En contra de lo que se cree, los hijos e hijas de parejas divorciadas no tienen mayores probabilidades de abusar del alcohol ni de otras drogas. Cuando la relación entre el padre o la madre y los hijos es sólida y cariñosa, la madre o el padre que vive solo, incluyendo las personas solteras o viudas, pueden darles a sus hijos las mismas bases para desarrollar una autoimagen positiva que aquellas familias en las que la madre y el padre conviven.





PASO

4

## OFREZCA UN BUEN EJEMPLO



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

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

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





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

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

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

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

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

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

## ANALICE CRÍTICAMENTE SUS ACTITUDES HACIA LAS DEMÁS PERSONAS

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

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



### HABILIDAD 3



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

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

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





PASO

# 5

## AYÚDELES A DESARROLLAR VALORES FIRMES Y ADECUADOS

Si sus hijos desarrollan valores firmes tendrán la suficiente entereza para resolver de manera positiva las situaciones de riesgo, en lugar de dejarse llevar por lo que digan sus amistades.

En la preadolescencia son ya suficientemente mayores como para tener ideas propias sobre el bien y el mal, y para tomar decisiones basadas en los principios que consideren importantes.

Un sistema de principios y valores fuertes puede ayudarles a tomar decisiones basadas en criterios propios ante la presión por parte de sus iguales.

La ética ha de estar siempre presente y explícita, así como la “mirada hacia dentro” para ayudar a sus hijos e hijas a conocerse mejor y encontrar sentido a sus acciones. No basta solo con “vivir” los valores, sino que también es preciso “verbalizarlos”.



## HABILIDAD 1



### INVÍTELES A **SALIR DE VEZ EN CUANDO DE SU UNIVERSO INDIVIDUAL**

Cuando no se interesan o apasionan por nada de lo que les rodea, su universo individual tiende a llenarse de pequeños problemas que se distorsionan. Se ha de mirar “hacia fuera” para alcanzar valoraciones y comportamientos más objetivos respecto de uno mismo y respecto de las otras personas. Por ello precisan de su ayuda para superar el subjetivismo y el egocentrismo. Procure que se interesen por las noticias, los acontecimientos cotidianos del barrio o de la ciudad: políticos, sociales, deportivos, culturales...

## HABILIDAD 2



### PROMUEVA EL HÁBITO DE **HABLAR Y PENSAR SOBRE UNO MISMO Y SOBRE EL ENTORNO CUANDO LAS COSAS VAN BIEN**

Ha de encontrar un espacio para la reflexión ética en la vida cotidiana y no relegarla solo a momentos de broncas, de conflictos o de fracasos. No espere a que le lleguen los momentos difíciles para hablar de ética, o la asociarán a tensión y enfrentamiento. Existen muchas ocasiones para iniciar un diálogo sobre los valores humanos. Aquí tiene unos cuantos recursos:

- El cine y la televisión. Una buena película o un buen programa es siempre una magnífica oportunidad. El lenguaje cinematográfico es habitualmente eficaz a la hora de despertar sentimientos y sensaciones. No olvide que la tecnología actual puede facilitarle la selección de películas interesantes que quizá cuando se estrenaron no estaban al alcance de sus hijos.

---

- La música. Muchas de las composiciones de las bandas musicales preferidas de sus hijos e hijas tienen una letra interesante o responden a una situación social, personal o cultural aprovechable.

---

- La lectura. Comente los libros que leen y, de cuando en cuando, léales también algo que les agrade. Compartir lecturas no es solo una manera de estrechar una relación, sino también de ayudarles a construir su personalidad.

---

- Internet. Acompañe educativamente el acceso a Internet, asegurándose de que no visiten páginas que promuevan valores negativos, y ayúdeles a descubrir páginas que fomenten valores positivos.

---

### HABILIDAD 3

## APORTE **CRITERIOS ÉTICOS** A LA HORA DE VALORAR LAS ACCIONES Y EL ENTORNO

Intervenga para clarificar conceptos y para dar su opinión. Si no tiene suficientemente claras las cosas, exprese honradamente sus dudas y colabore para encontrar respuestas. Ello le servirá para tomar como referencia los valores humanos y también para ayudar a los menores a juzgar las acciones en lugar de juzgar a las personas. Destierre la indiferencia, el escepticismo o el sarcasmo en su estilo educativo. Son conductas que les desorientan y les desmotivan. Los mensajes éticos han de ser claros.

### HABILIDAD 4

## EDÚQUELES PARA QUE VIVAN **CON LOS PIES EN LA TIERRA**

Edúqueles para la vida en el mundo tal como es, asumiendo que también hay gente malintencionada, abusos, agresiones..., por lo que resulta preciso que desarrollen un cierto instinto de protección y que no se dejen tomar el pelo. Explíqueles por qué resulta arriesgado abrir la puerta de casa a personas desconocidas cuando se encuentran solos, o por qué no han de aceptar regalo alguno de quien no conocen. Asimismo, transmítales que cuando comiencen a viajar solos en transporte público han de buscar situaciones de máxima seguridad. A medida que van creciendo les puede presentar, siempre con mucha delicadeza, ejemplos concretos de casos en los que han tenido lugar abusos o agresiones.

### HABILIDAD 5

## ANÍMELES A **SER PACIENTES**

Sus hijos viven en el mundo de la velocidad, de las satisfacciones inmediatas, de la estética del "videoclip". Hay que ayudarles a contemplar, a disfrutar de los valores estéticos y sensoriales: la luna, el silencio, la oscuridad, la música, la poesía..., los cuales configuran también una sensibilidad hacia el entorno y las personas. Detalles que parecen poco importantes, como el hecho de comer tranquilamente, disfrutando de la comida, o detenerse unos instantes a contemplar una puesta de sol, ayudan a desarrollar los sentidos y la paciencia.



## HABILIDAD 6

### ADMITA QUE USTED NO ES UNA PERSONA PERFECTA, PERO INTENTE **“AUTÉNTICA”**

Los valores realmente asumidos impregnan todos los comportamientos, lo que favorece una conducta coherente y sin contradicciones. Por tanto, si transmite mensajes verbales valorando como no deseables determinadas acciones y después se comporta de manera poco consecuente, sus hijos tendrán más dificultades para asumir criterios firmes sobre lo que está bien y lo que está mal.

Sin embargo, nadie es perfecto, y es fácil manifestar en sus comportamientos pequeñas contradicciones. No puede ocultarles las dificultades y esfuerzos que a veces comporta el hecho de ser coherente, de manera que con sinceridad, pero también con firmeza, muéstrese como una persona auténtica que intenta ser fiel a sus principios.





PASO

# 6

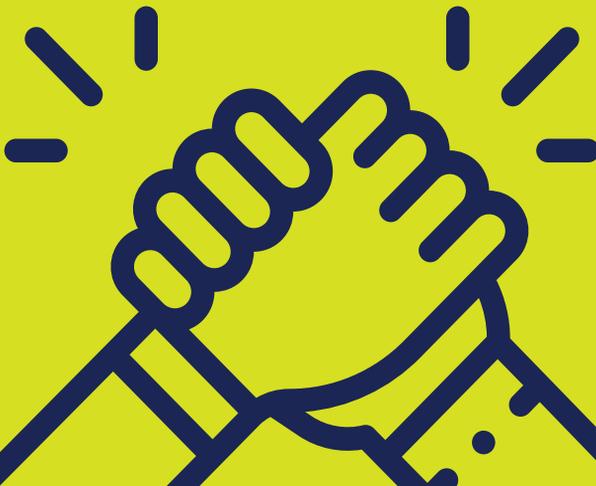
## PRACTIQUEN ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA PRESIÓN DE SUS PARES

Hijas e hijos que han aprendido a respetar, mostrar cariño y seguridad en sí mismos, tendrán más probabilidades de manejar la presión de grupo negativa con alternativas firmes y positivas.

Como todas las personas, las y los adolescentes desean pertenecer a un grupo. Esta pertenencia es clave para su desarrollo.

Se ha demostrado que en este contexto grupal muchas personas menores se sienten presionadas por sus pares a consumir alcohol, fumar... Como madre o padre puede lograr que la respuesta ante esta primera invitación sea positiva para su salud.

Muchos de los aspectos ya mencionados, como la autoestima, los principios sólidos y las actitudes familiares consecuentes, pueden darles un apoyo muy valioso. Las siguientes habilidades para manejar la presión de grupo les permitirán ayudarles aún más.



## HABILIDAD 1

### ENSÉÑELES A VALORAR LA INDIVIDUALIDAD

En un “momento oportuno” hábleles sobre la importancia de la individualidad. Dígales qué cosas hacen a una persona única y especial. Hábleles acerca de otras personas queridas por ellos (la abuela, su mejor amigo, la profesora favorita, etc.) Pregúnteles qué es lo que hace a estas personas únicas. Pregúnteles también qué es lo que les gusta sobre su manera de ser y mencione igualmente cualidades que ellos poseen. Por ejemplo: “eres un buen amigo y tienes un gran sentido del humor. Resulta agradable hablar contigo”.

## HABILIDAD 2

### EXPLOREN CONJUNTAMENTE EL SIGNIFICADO DE LA PALABRA **AMISTAD**

Pídales que hagan un listado de “lo que es ser un amigo” y de “lo que es no ser un amigo”. Haga su propia lista. Jueguen a identificar los rasgos en los cuales están de acuerdo. Los siguientes son ejemplos que pueden aparecer en su lista:

#### ¿QUIÉN **ES** UN AMIGO, UNA AMIGA?

---

- La persona que te entiende cuando tienes un problema, y te quiere ayudar.
- Aquel a quien le gustas tal como eres.
- Quien está contigo cuando otras personas se burlan de ti o te crean problemas.

#### ¿QUIÉN **NO ES** UN AMIGO, UNA AMIGA?

---

- Un amigo no te juzga por tu forma de vestir o porque no actúes como las demás personas.
- No trata de que hagas cosas que te van a hacer daño o te crearán un problema.
- No desaparece cuando surgen dificultades.

## HABILIDAD 3

### PROPORCIÓNELES **APOYO PARA DECIR “NO”** CUANDO SEA OPORTUNO

Cuando la madre y el padre intentan educar bien a sus hijos, les enseñan a ser amables, respetuosos y agradables. Estas actitudes son muy importantes en la mayoría de las situaciones, pero se han de combinar con la firmeza cuando se trate de defender sus principios y convicciones. Hágales saber que hay situaciones en las que deben exigir que se respeten sus opiniones. Estas situaciones incluyen aquellas en las que el grupo trata de presionarles para probar alcohol u otras drogas.

#### HABILIDAD 4

### PREVEA SITUACIONES QUE FAVORECEN LA PRESIÓN DE GRUPO

Existen situaciones que favorecen la presión del grupo de iguales para inducir a su hija, su hijo, a beber. Por ejemplo, una razón por la que una persona menor puede comenzar a beber a una edad temprana es que pase mucho tiempo sola y que en su casa resulte fácil consumir alcohol. Podría ser de ayuda establecer como norma no frecuentar la casa de sus amigos y amigas cuando no están sus padres, o no acudir a fiestas en las que no haya supervisión adulta.

#### HABILIDAD 5

### UTILICE LA INFLUENCIA DEL GRUPO DE IGUALES

En muchas situaciones, la presión del grupo puede constituir una fuerza positiva cuando es ejercida por personas con ideas firmes de rechazo frente al tabaco, el alcohol u otras drogas. Una buena manera de ayudar a sus hijas e hijos a afrontar la presión grupal negativa es favorecer que tengan acceso a amistades de diferentes grupos. Las encontrarán con más facilidad en escuelas y centros de tiempo libre que promueven experiencias en las que se fomentan los valores y cualidades positivas de los y las adolescentes.

#### HABILIDAD 6

### FOMENTE LA PRÁCTICA DE DECIR “NO” EN SITUACIONES DE RIESGO

Toda la familia puede discutir acerca de la dificultad que, tanto personas adultas como menores, tienen para decir “NO” a la presión del grupo, y poner en práctica esta habilidad. Pueden, incluso, ensayar diversas situaciones. Una hermana o hermano mayor puede mostrarle al menor cómo decir “NO”. Haga que sus hijos representen el papel de alguien que trata de presionar a otras personas a beber alcohol o tomar otras drogas, y muéstreles cómo ser firme en rechazarlo. Luego pueden invertir los papeles. Pueden hablar sobre qué motiva a una persona o al grupo a presionar a los demás, sobre la necesidad de pertenecer a un grupo, sobre la envidia, sobre el temor al rechazo, etc. Este juego puede ser un buen entrenamiento para cuando sus hijas e hijos tengan que afrontar realmente las situaciones descritas.



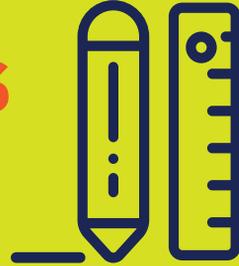




PASO

# 7

## ESTABLEZCAN NORMAS FAMILIARES CLARAS Y ESTABLES



**Resulta conveniente establecer límites claros entre hábitos saludables y hábitos insanos, y reglas específicas acerca del consumo de alcohol, tabaco y demás drogas. Explícite la sanción que recibirá el miembro de la familia que los incumpla.**

Madre y padres no pueden actuar como meros espectadores, sin asumir que son el motor en la incorporación a la vida social de sus hijos. En el marco de la familia, como madres y padres, pueden tender a evitar a sus hijos situaciones desagradables: actuando por ellos, decidiendo por ellos...

También, a veces, intentan evitar el conflicto rehuyendo el papel de persona adulta. Como si se temiera perder sus afectos si se ponen condiciones, si se exige el cumplimiento de ciertos acuerdos. Por buena que sea la relación, madres y padres no son "colegas" de sus hijos.

A pesar de las dudas que puedan tener, hijas e hijos necesitan posturas claras, y argumentos precisos e inteligibles: hay un momento para cada cosa, y lo que puede ser aceptable para una persona adulta, no tiene por qué serlo para un menor.

Se ha demostrado que, en contra de lo que cree la mayoría, las personas en edad adolescente desean que sus vidas tengan unas pautas de acción definidas. Se comportan de una manera más responsable cuando sus progenitores ponen límites. Las reglas familiares verbalizadas o escritas pueden ayudarles a desarrollar el sentido de la responsabilidad.

Ahora bien, los padres no pueden limitarse a establecer prohibiciones o a facilitar información. Mientras los hijos son pequeños, resulta fácil que hagan tal cosa o tal otra porque lo dice el padre o la madre. Pero poco a poco se hacen mayores y habrán de tomar decisiones fuera del ámbito familiar. Cualquier tarea que emprenda ha de ir encaminada a desarrollar el sentido crítico, a afirmar el sentido de la responsabilidad, a formar personas con criterio propio.

En definitiva, se trata de desarrollar la capacidad de decisión, de saber medir las consecuencias de los propios actos. El “porque lo digo yo que soy mayor” pierde vigencia con los años, y es preciso asegurar que han interiorizado referentes sólidos para crecer saludables y felices.

### HABILIDAD 1

## DIALOGUE SOBRE “QUÉ PASARÍA SI...”

Puede hablar sobre qué podría ocurrir en determinadas situaciones, antes de que estas se presenten. Dialogue con sus hijos, por adelantado, acerca de cómo espera llevar a término este tipo de comportamiento y las consecuencias derivadas de actuar o no de esta manera.

### HABILIDAD 2

## TOME POSTURA

Asegúrese de que sus hijos e hijas conozcan su opinión respecto al consumo de alcohol y otras drogas por parte de las personas menores. Sea muy claro. Deben saber que todavía no tienen edad para tomar decisiones acerca del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

No se deje envolver por razonamientos engañosos: el hecho de que el padre o la madre fumen, o que el hermano mayor tome cava en ciertas celebraciones no supone que ellos tengan el mismo derecho. No es una cuestión de justicia.

### HABILIDAD 3

## ESTABLEZCA CRITERIOS DE CAUSA-EFECTO

Asegúrese de que tengan claro que en ninguna circunstancia han de probar alcohol ni otras drogas. Comente las consecuencias que podría tener el que lo hicieran. Verbalice las normas aceptables y favorecedoras de la convivencia y el respeto mutuo.

Refuerce los valores de vivir de manera saludable. Pacte las posibles sanciones para el caso de que transgrediera la norma.

- Si no respetas los acuerdos, no podremos tener confianza en ti.

---

- Que a tus amigas y amigos se lo permitan hacer, no quiere decir que tú también puedas hacerlo. Cada familia tiene sus razones.

---

- Si fumas o bebes a nuestras espaldas, te retiraremos la paga puesto que demostrarás que todavía no tienes edad para administrar el dinero.

---



PASO

# 8

## FOMENTE ACTIVIDADES RECREATIVAS



Emplear el tiempo libre con actividades divertidas y educativas ayudará a sus hijas o hijos a combatir el aburrimiento y prevenir el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

Tienen mucho tiempo disponible fuera de la escuela. Hay muchas maneras de emplear este tiempo:

- Puede rellenarse de más escuela, prolongando la jornada escolar más allá del horario considerado estándar a base de complementos: inglés, informática, repaso, clases particulares...
- Puede rellenarse con el binomio televisión + deberes (con mayor o menor proporción de estos dos ingredientes).
- Puede rellenarse participando en las diversas ofertas lúdicas y /o educativas que existen en los barrios (centros de recreo, escuelas deportivas, de música, etc.)
- Puede rellenarse, también, de soledad y aburrimiento.



## HABILIDAD 1



### CONSIDERE EL TIEMPO LIBRE COMO UN **ESPACIO EDUCATIVO**

En cualquier caso, el tiempo libre no está exento de influencia educativa. Muy al contrario, es en este tiempo cuando la educación puede resultar más incisiva y eficaz (a través de amigos y amigas, de la televisión, la calle...)

La educación no se detiene al salir de la escuela, como no cesa al salir de casa. Es un proceso permanente en cualquier situación. Por tanto, no permita que el mercado, las modas o el cansancio decidan qué ha de impregnar el tiempo libre de sus hijos. Dele la importancia educativa que tiene; piense para qué ha de servir.

## HABILIDAD 2



### INSCRÍBALES EN ALGÚN **CENTRO RECREATIVO**

En nuestro entorno existen centros de tiempo libre que ofrecen muchas actividades diferentes en un clima educativo y acogedor. En ellos pueden realizarse actividades de juego, plásticas, deportivas, solidarias, de contacto con la naturaleza..., que se realizan en grupo y ayudan a relacionarse y a interpretar mejor el medio en que se desenvuelven. Como consecuencia, el adolescente que participa en una de estas instituciones educativas, promovidas por organizaciones no lucrativas o administraciones públicas, tiene alternativas frente a propuestas centradas en el consumo de alcohol y en la evasión.

Estas instituciones son, en consecuencia, un recurso con muchas posibilidades y ventajas que se pueden aprovechar.

## HABILIDAD 3



### COMPARTAN **TIEMPO LIBRE**

La clave es compartir. Las encuestas ponen de manifiesto que las personas menores aprecian el tiempo que el padre y la madre pasan con ellas. Compartir momentos de diversión, relajados, diferentes de aquellos en los que las tareas escolares o domésticas mediatizan la relación. Realizar actividades conjuntas quiere decir compartir ilusiones, gustos, nuevos momentos de comunicación.

Sin embargo, no se molesten si sus hijos buscan momentos de soledad o prefieren pasar la tarde con su grupo en lugar de organizar un encuentro familiar.

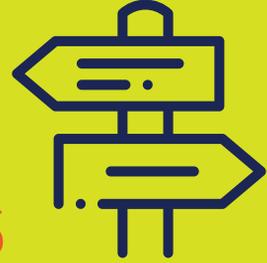
Se trata del largo camino hacia la autonomía personal que habrá de explorar poco a poco. En este proceso, se ha de estar dispuesto a acompañarlos, pero sin imponer su presencia, ni impedir experiencias nuevas y positivas.



PASO

# 9

## ANÍMELES A TOMAR DECISIONES REFLEXIVAS



**Entrenarse para la toma de decisiones es uno de los aprendizajes más útiles. Las decisiones que tomen a lo largo de su vida les ayudarán a madurar, a valorarse y apreciar el entorno y, en definitiva, les harán más fuertes para afrontar situaciones de riesgo.**

“¡Es tan difícil decidirse!”. “No puedo decidirme”. Estas son frases que oímos con cierta frecuencia. Probablemente se piensa que es fácil tomar una decisión simple, como elegir la ropa que me pondré hoy, qué hay que hacer este fin de semana o qué comprar en el mercado.

Sin embargo, el asunto se complica cuando hay que realizar una elección que puede tener consecuencias serias. Sea cual sea el caso, resulta vital tener la habilidad para decidir de forma inteligente, sin vacilaciones ni aplazamientos.

Sus hijos e hijas también han de tomar decisiones todos los días; algunas son poco relevantes (¿qué voy a merendar hoy?), pero ante otras más significativas pueden mostrar indecisión o desorientación (dos amigos le han invitado a pasar el fin de semana con cada uno de ellos; los dos planes son atractivos y, además, no quiere disgustar a ninguno). Para tomar decisiones es preciso identificar las opciones, considerar las ventajas e inconvenientes de cada una, elegir y actuar en consecuencia. Ahora bien, hasta la persona más competente en esta habilidad puede equivocarse al elegir. Padres y madres pueden ayudar en este proceso de aprender a tomar decisiones porque, como habilidad social que es, también se puede mejorar con la práctica.

¿Cómo ayudar, entonces, a tomar decisiones? Es importante que ustedes acompañen a sus hijos en este aprendizaje sin sustituirles, y respetando la decisión tomada, a fin de que puedan experimentar las consecuencias de su elección. Comenzarán por decisiones sencillas, para ir incorporando poco a poco otras situaciones más complejas.

No esperen que cuando lleguen a ser “mayores” tomen decisiones adecuadas si no han ido incorporando paulatinamente esta habilidad a su repertorio de comportamiento y relación. Existe un método básico para tomar decisiones.

### HABILIDAD 1

## CONSIDERAR TODAS LAS OPCIONES POSIBLES

Por ejemplo, sus hijos desean acudir al cine, y de las películas que están en cartelera tres les llaman la atención. Han de escoger una de ellas. Lo primero que tendrán que hacer es identificar las tres opciones, una por una.

### HABILIDAD 2

## CONSIDERAR LAS VENTAJAS E INCONVENIENTES DE CADA OPCIÓN

Siguiendo con el ejemplo anterior, ayúdeles a pensar sobre las ventajas e inconvenientes de cada película: de la película 1 dicen que es buena, pero la entrada es más cara que el resto; la película 2 parece buena, pero el cine donde la proyectan suele estar muy lleno; de la película 3 no tiene referencias, pero la proyectan cerca de casa; además, no quiere quedarse sin ver ninguna.

### HABILIDAD 3

## ELEGIR LA OPCIÓN CONSIDERADA MÁS IDÓNEA

Una vez vistos y analizados los aspectos anteriores, se elige aquella opción que parece la más adecuada. Son sus hijos, y no ustedes, los que deciden ir a ver la película 3.

Finalmente, queda un paso: actuar, ir al cine, en este caso. Con posterioridad, se comentará si la decisión fue correcta. Hable con sus hijos de las decisiones que van tomando, descubran juntos las consecuencias de sus opciones, y “ensaye” este proceso de toma de decisiones en situaciones imaginarias. En definitiva, acompañeles en el proceso de aprender a decidir y, sobre todo, no decida en su lugar.





PASO

# 10

## ACTÚE COMO PADRE O MADRE Y COMO PARTE ACTIVA DE SU SOCIEDAD

Aprenda a reconocer los signos de los problemas asociados al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Si lo necesita, consiga ayuda inmediatamente, únase a otras familias y contraste opiniones.

Con la mayoría de los y las menores resulta difícil saber cuándo han probado alcohol, ya que, generalmente, no beben tanto como para que se produzcan efectos evidentes.

Sin embargo, aunque no muestren signos de haber probado, al hablar acerca de cómo ocupan su tiempo libre, puede deducir si se han iniciado o no en el consumo.



## HABILIDAD 1



### HABLE SIN ACUSAR

Si sospecha que están consumiendo alcohol, hable con ellos sin acusarlos. Las acusaciones harán que se pongan a la defensiva y le darán más importancia a su enfado que al mensaje que les transmite acerca del uso de alcohol. Hable de los efectos indeseables que tiene sobre el organismo en desarrollo, y de los peligros que conlleva el consumo por parte de personas menores.

Los medios de comunicación son un buen recurso para hablar de hechos reales que resultan del abuso del alcohol y de otras drogas. Analicen conjuntamente los resultados, para uno mismo y para las demás personas, de las conductas irresponsables.

## HABILIDAD 2



### VALORE LA CONFIANZA Y DEMANDE UN COMPROMISO

Si su hijo o su hija, por iniciativa propia, le cuenta que ha experimentado con el alcohol, las siguientes sugerencias pueden ser útiles:

- Alabe su honestidad y confianza.

---

- Escuche cómo se siente ante esta experiencia.

---

- Repita las razones por las cuales las personas menores no deben beber.

---

- Haga que se comprometa a no volver a beber.

---

- Ayúdele a pensar en formas posibles de decir "NO" al alcohol en el futuro.

---

- Permítale que, si lo cree conveniente, le utilice a usted como excusa cuando se enfrente a la presión del grupo. Por ejemplo: *"Me gustaría hacerlo, pero si se enteran en casa de que he bebido alcohol nadie me va a librar de una sanción"*. Esto puede ayudarles cuando no quieren hacer lo mismo que el resto, pero tienen dificultades para decir "NO" por sus propias razones. De todos modos, procure que desarrollen sus propios motivos y se atrevan a expresarlos.

---




### HABILIDAD 3



## NO DELEGUE SU **RESPONSABILIDAD EDUCATIVA**

Cuando crecen y caminan hacia la adolescencia, se inicia una nueva etapa de relación padres-hijos, y es preciso prepararse. Se hacen mayores y su autonomía se consolida poco a poco. Es un momento deseado y temido a la vez. Podría pensar que ya vuelan solos, que su opinión cada vez cuenta menos. Pero lo cierto es que su presencia es necesaria. No ceda protagonismo a otras instancias educativas (escuela, asociaciones, etc.) No delegue en ellas, ni piense que son las que deben resolver estos problemas. Como padres y como parte activa de la sociedad en la que conviven, ustedes juegan un papel educativo fundamental.

### HABILIDAD 4



## ÚNASE A **OTRAS FAMILIAS**

Si desea contrastar sus opiniones y orientaciones con otras familias, si está preocupado o interesado por facilitar a sus hijos un ambiente más saludable, únase a otras madres, a otros padres. Cuando las familias se unen en asociaciones dan grandes pasos para reforzar las orientaciones que ofrecen en el hogar:

- Pueden intercambiar opiniones acerca del dinero de que disponen sus hijos los fines de semana, o para fijar la hora de regreso, y discutir las estrategias más convenientes para que estas normas sean aceptadas y respetadas. Sentarían así una base consensuada para negociar luego en sus respectivas familias.
- Pueden, además, abordar el tema del alcohol y las otras drogas con organizaciones comunitarias, organismos de salud, asociaciones de padres y madres, profesorado, etc.
- Pueden utilizar la voz del grupo para influir sobre las políticas escolares o gubernamentales que puedan afectar al uso de alcohol por parte de personas menores.
- Pueden presionar a las autoridades locales para que hagan cumplir la prohibición de vender alcohol a menores y pongan en marcha iniciativas de prevención.



© EDEX, 2008-2024

Indautxu, 9 - 48011 Bilbao  
94 442 57 84 - edex@edex.es  
www.edex.es

**Diseño gráfico:** Alfredo Requejo

Original adaptado por EDEX del texto de OSAP  
(The Office for Substance Abuse Prevention)  
y revisado por D. Comas, J. Santodomingo,  
O. Granados, Roser Batlle y Juan Carlos Melero.

I.S.B.N.: 978-84-10275-39-3  
Depósito Legal: BI-929-2024

**Todos los derechos reservados.**

Toda reproducción de cualquier extracto, por  
cualquier procedimiento, está sujeta a la ley  
sobre derechos de autor.

Las opiniones vertidas en este documento no  
son necesariamente las de la Delegación del  
Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o  
las del Ministerio de Sanidad.





Es muy probable que usted se preocupe por los riesgos a los que su hija o hijo adolescente se exponen en relación a las drogas. Es razonable que así ocurra, puesto que el alcohol, el tabaco y las demás drogas se cruzan pronto y cada vez con más frecuencia en la vida de las personas menores. Lo vemos cada fin de semana en las calles.

La presión del entorno, del mercado y de las amistades es enorme, y por ello resulta más necesario que nunca que nos preparemos como madres y padres, y les preparemos para desenvolverse con éxito ante el desafío que la oferta de drogas representa.

Esta publicación pretende ayudar en su tarea, ofreciendo orientaciones para facilitar la comunicación, mejorar la información, promover valores, establecer pautas, desarrollar la autoestima y entrenar a sus hijos e hijas en habilidades para la vida.

Una iniciativa de



Financiado por

