

LOS MENORES Y EL ALCOHOL

La mejor manera de lograr que sus hijos se mantengan alejados del alcohol es tener una relación sólida y de confianza ellos.

Las investigaciones demuestran que la probabilidad de que los adolescentes retrasen el consumo del alcohol es mayor si su relación con sus padres o tutores es estrecha y se sienten apoyados. Además, cuando su hijo o hija finalmente comience a beber, tener buenas relaciones con ellos les puede proteger de posibles problemas relacionados con el alcohol.

En cambio cuando en una relación entre padres y adolescentes hay conflictos o una distancia insalvable, la probabilidad de que el adolescente beba y desarrolle problemas relacionados con el alcohol es mayor.

Cuando los jóvenes tienen un trato cercano y estrecho con sus padres, su seguridad y fortalecimiento crece y les ayudará a no ceder ante la presión de su grupo a consumir bebidas alcohólicas.

Si tiene una buena relación con sus hijos, probablemente ellos quieran conservar ese vínculo de confianza con usted y aumentarán su grado de responsabilidad.

A la hora de entablar conversación con su hijo/a podrá tener en cuenta las siguientes sugerencias:

- Es recomendable que a lo largo del crecimiento de sus hijos y de forma variable y progresiva, se inicien tertulias espontáneas donde de forma natural y sosegada pueda interactuar con su hijo/a.
- Deberá informarle sobre los tipos de bebidas alcohólicas; vino, cerveza, licores, etc.
- Es muy importante hablar sobre sus efectos, consecuencias negativas para la salud, gasto económico y rechazo social por un deterioro continuo en la imagen del alcohólico.
- Tratar los problemas asociados al consumo de alcohol, peleas, actos vandálicos, delitos contra la Seguridad del Tráfico, fomento de la violencia, etc.
- Desmentir la imagen de muchas personas que recurren al alcohol para ser más simpáticos, pasárselo mejor, evadirse de problemas, etc. Por lo que hay que fortalecer los valores familiares, sociales y hacer mayor insistencia en el enriquecimiento y fortalecimiento de su conducta personal.

- Es muy importante trasladar una buena imagen a nuestros hijos/as, de nada sirve insistir en algún aspecto educativo, si después no predicamos con el ejemplo.

- Informar sobre los peligros de la mala práctica del efecto botellón, donde se bebe mucho alcohol en muy poco tiempo (consumo anglosajón), debiendo enseñar a nuestros hijos que en el caso de que beban alcohol una vez que sean mayores de edad, se les deberá enseñar la medida y la buena práctica, insistiendo el cuándo, cómo, cuánto, dónde y por qué.