

05

# PAIS

FRONTE Ó CONSUMO ABUSIVO DE

# ALCOHOL

DOS

# FILLOS

PAUTAS PARA UNHA DIVERSIÓN SANA



XUNTA DE GALICIA

## A IMPORTANCIA DO LECER NA SATISFACCIÓN DAS NECESIDADES PERSOAIS

O lecer é o espazo da nosa vida que adicamos de maneira voluntaria a realizar diversas actividades que nos satisfán e que son moi importantes para o noso desenvolvemento persoal e social. Nos momentos de lecer relacionámonos con outras persoas, intercambiamos sentimentos, opinións, experiencias, desenvolvémo-las nosas aficións e creatividade e participamos en actividades culturais e sociais.

Para os adolescentes a ocupación do lecer na fin de semana ten unha grande importancia, pois é nese espazo no que se reforza o sentido de pertenza e identidade grupal e no que se satisfán diversas necesidades persoais (relacionais, afectivas, establecemento da identidade persoal e social, etc.). Tamén é un espazo no que, dunha maneira natural, se socializa a mocidade, motivo polo cal é moi importante facilitar-lles espazos de lecer nos cales poidan, xunto a outros mozos, satisfacer-las súas necesidades sen teren que recorrer ó consumo de alcohol e doutras drogas ou realizar conductas pouco saudables.

**O lecer é o espazo da nosa vida ó que adicamos, de xeito voluntario, a facer diversas actividades que nos satisfacen e que son moi importantes para o noso desenvolvemento persoal e social**

Con frecuencia os pais preocúpanse moito dos aspectos máis formais da educación dos fillos (os estudos, a alimentación, a saúde, etc.), pero ¿educámo-los fillos para que realicen actividades saudables e gratificantes no seu tempo de lecer?. Neste sentido hai que ter en conta que o tempo adicado ó lecer é un espazo de educación informal moi importante, ó que tamén os pais deben prestar atención, pois nel se interiorizan normas, se trasmiten valores e actitudes, se fomentan determinadas capacidades e se practican actividades que poden contribuír ó desenvolvemento físico, intelectual, afectivo e social dos fillos.



## ¿QUE PODEN FACE-LOS PAIS E AS NAIS PARA PREVIR O USO E O ABUSO DE ALCOHOL?

Os pais e as nais teñen moito que facer na prevención do consumo de alcohol e doutras drogas. En esencia, a prevención é un proceso educativo que pretende facilitala aprendizaxe e a maduración persoal e social dos fillos, potencia-las súas aptitudes para enfrontarse ás situacións e ós problemas na súa vida cotiá e que ten por finalidade o fomento da autonomía persoal, a toma de decisións e a capacidade de crítica, así como a clarificación e o fortalecemento de determinados valores.

**A prevención é un proceso educativo que pretende facilitar a aprendizaxe e a maduración persoal e social dos fillos.**

Os pais e as nais poden levar a cabo diversas accións para mellora-la educación dos seus fillos e que, por tanto, axudarán a previ-lo uso e/o abuso de drogas, entre as que se inclúen:

### **a) Manter unha boa relación afectiva cos fillos e transmitirles sentimentos de aceptación na familia.**

Os afectos son moi importantes nas nosas vidas, sentirnos queridos e apoiados contribuirá de forma importante á nosa estabilidade emocional, en especial en etapas como a adolescencia onde se acentúan as inseguranzas e os temores. Por esa razón debemos ensinalles ós fillos que aprendan a recoñecer e identifica-las súas emocións e que as compartan coa familia.

Os fillos necesitan sentirse queridos e aceptados porque iso os fai sentirse máis seguros de si mesmos, por iso hai que procurar sempre que sexa posible mostrar proximidade ós fillos, manifestando as nosas emocións e interesándose polas deles (“véxote triste, ¿pásache algo?”) e expresando o noso afecto (cun bico, cunha caricia, cunha palmada no ombro ou con palabras). Os fillos deben percibir que os pais están ó seu lado, que poden expresarlle-las súas dúbidas, opinións, desexos e temores.

Debemos interesarnos pola marcha das súas actividades cotiás (os seus estudos, o traballo, as súas relacións cos amigos e cos rapaces/as) e estar

atentos ós problemas que lles xurdan, aínda que non nos parezan importantes (lembre que para os adolescentes problemas insignificantes para os adultos teñen unha enorme importancia).

**b) Estimula-la autoestima e a autoconfianza dos fillos, a súa capacidade para que establezan a súa propia identidade persoal e para que a valoren e acepten.**

Un adolescente cunha alta autoestima sentirase máis feliz e seguro de poder alcanza-las metas que se propoña, sendo menos dependente da influencia que poidan exercer sobre el outras persoas. Para conseguilo é importante evitar xulgar os nosos fillos (“es un inútil”), comparalos con outros (“o teu irmán si que é listo”), ridiculizalos, envergoñalos, ameazalos ou eloxialos en exceso. Sempre que poida fomente a súa seguranza en si mesmos, facéndolles saber que cada vez están mellor preparados, que se encontran en mellores condicións para superar con éxito os retos que se lles vaian presentando e, por suposto, valorando os progresos que realicen.

**c) Desenvolver certas capacidades e habilidades persoais e sociais nos nosos fillos.**

Educar é en grande medida capacita-los fillos, facilitarlles recursos para que poidan afrontar de maneira eficaz situacións da vida cotiá. Moitas destas capacidades ou habilidades persoais e sociais son fundamentais na prevención do consumo de drogas:

- Ensine ós seus fillos a manexa-lo estrés e as presións ás que poidan estar sometidos.
- Ensínelles a resisti-la frustración, a que non sempre podemos ter ou conseguilo que queremos, aínda que con esforzo quizá sexa posible logralo máis tarde.
- Favoreza a súa autonomía e liberdade persoal, ensinándolles a controlar e manexa-la presión que poidan exercer sobre eles os amigos ou a publicidade.
- Ensine ós seus fillos a establecer e manter relacións con outras persoas, a que se comuniquen e relacionen con amigos.
- Facíltelles que aprendan a tomar decisións, a que identifiquen



tódalas opcións posibles e as avantaxes e inconvenientes de cada unha a curto e longo prazo antes de tomar unha decisión.

#### **d) Dialogar e comunicarse cos fillos, coñecelos e saber cales son as súas necesidades.**

Manteña unha comunicación aberta e fluída cos seus fillos, que sexa un costume falar co resto da familia das súas vivencias, preocupacións ou problemas cotiáns. Como se sinalou, a educación significa acompañamento e apoio ós fillos nas súas distintas etapas vitais e a comunicación é un instrumento esencial para emprender este labor. escoite e razoe cos seus fillos, coñeza as súas opinións, aínda que non as comparta.

A comunicación, ademais de facilita-las relacións familiares, contribúe á socialización dos seus integrantes. Na familia suscítanse situacións semellantes ás que cada un dos seus membros deben facer fronte no seu traballo, no instituto ou no grupo de amigos, servindo como campo de adestramento para que os fillos aprendan a verbaliza-las súas propias opinións, para que perciban e incorporen certos valores (a amizade, a solidariedade, o respecto ós outros, etc.) e actitudes perante aspectos da súa vida. A comunicación é unha ferramenta educativa moi importante que debe ser coidada, lembrando sempre que unha boa comunicación esixe saber escoitar, ser asertivos, facer e acepta-las críticas.

#### **e) Informar e sensibiliza-los seus fillos sobre as drogas e os efectos asociados ó seu consumo.**

As fontes polas cales os adolescentes obteñen información sobre as drogas e os efectos asociados non sempre son as máis axeitadas (medios de comunicación, amigos, irmáns, etc.), por iso os pais, xunto cos profesores, deben asumir a responsabilidade de transmitir ós seus fillos unha información obxectiva sobre elas, que, evitando alarmismos inxustificados, permita coñece-los efectos e problemas asociados ó seu uso, así como as razóns que o fan desaconsellable.

Para poder abordar esta tarefa, os pais e as nais deben informarse previamente, para o que dispoñen de diversos materiais didácticos e dunha oferta de formación que se canaliza a través de cursos que organizan ins-

titucións que traballan no campo da prevención. Non é necesario ser un experto en drogodependencias para poder falar cos fillos de certos problemas que comporta o consumo de alcohol (accidentes de tráfico, problemas de dependencia, problemas físicos, dificultades para estudar, etc.), dos que seguro pode encontrar algún exemplo no seu medio social.

A información que faciliten ós seus fillos debe ser obxectiva e certa (evitar frases como "todo aquel que bebe acaba tendo problemas de alcoholismo"), clara e adaptada ás necesidades de cada idade (ós fillos máis pequenos non terá sentido falarlles das drogas ilegais e si de substancias como o tabaco ou o alcohol que teñen máis próximas).

#### **f) Converterse nun modelo de saúde para os seus fillos.**

Os pais e as nais teñen unha enorme influencia sobre os hábitos dos fillos, por iso é moi importante que se convertan en modelos de saúde para eles, desenvolvendo aquelas conductas que desexarían potenciar nos seus fillos. Os pais deben salientar diante dos fillos a importancia de manterse sans, coidando a alimentación e a hixiene persoal, realizando deporte e evitando comportamentos que perxudiquen a saúde, en particular o consumo de substancias como o alcohol, o tabaco e outras drogas.

Debemos procurar manter coherencia entre os valores e pautas de conducta que tentamos transmitir ós nosos fillos e o noso propio comportamento. Evidentemente, os pais serán mellores modelos na medida en que prediquen co exemplo. Cada vez que fumen ou beban alcohol en presenza dos seus fillos, ou cando non o fan, actúan como modelos negativos ou positivos para eles.

#### **g) Potenciando valores sociais positivos.**

O proceso de aprendizaxe ou de socialización leva consigo a incorporación de certos valores sociais, que se potencian ou transmiten desde diferentes instancias (a familia, a escola, os amigos, os medios de comunicación, etc.). A instauración de valores é un elemento clave da educación, posto que dalgunha maneira orientan as nosas vidas e condicionan o noso comportamento.



Algúns valores sociais como a hipercompetitividade, o individualismo, o hedonismo ou o consumismo actúan como elementos facilitadores ou inductores do consumo de drogas. Por iso a familia debe colaborar na transmisión de valores como a liberdade, o respecto ós demais, a solidariedade, a superación persoal, etc., que, ademais de contribuíren ó axeitado crecemento persoal dos fillos, actúan previndo o consumo de drogas.

Este labor non sempre resulta sinxelo para os pais, pois a publicidade e o medio social potencian con frecuencia valores contrarios. Debemos ter en conta que a transmisión de valores ós fillos non só se realiza mediante a verbalización ou comunicación deles, senón a través da observación ou da imitación das actuacións cotiás dos pais.

#### **h) Establecer normas axeitadas que regulen a vida familiar.**

Ós pais correspóndelles fixar normas que regulen a vida familiar e a conducta dos seus fillos, indicando que tarefas deben realizar (estudiar, colaborar nas tarefas domésticas, etc.) e marcando límites que impidan certos comportamentos. O establecemento de normas é básico porque ordena a nosa vida social, facilitando a convivencia e a responsabilidade persoal. Pero ademais, diversos estudos puxeron de manifesto que o seguimento das normas familiares xerais, e en particular a existencia por parte dos pais de normas claras impedindo o consumo de bebidas alcohólicas, móstrase como un factor de protección fronte ó consumo desta substancia.

As normas que establezan os pais deben ser razoables (evitando sempre que sexa posible como argumento o “porque o digo eu”), realistas (teñen que poder ser cumpridas), adaptadas á idade e ás características dos fillos, claras, firmes (non poden mudarse constantemente ou deixarse de cumprir en función do estado de ánimo dos pais) e coherentes (non se pode impedir a un fillo o que se lle permite a outro polo simple feito de que, por exemplo, teñan diferente sexo). Debe quedar claro que o respecto ás normas ou o seu incumprimento terá consecuencias en forma de premio ou de recoñecemento ou castigo.

Hai unha norma, que reúne as características anteriores, que poden adopta-los pais coa seguranza que contribuirá a previr-lo consumo de

alcohol entre os seus fillos: “mentres sexades menores de idade queda prohibido, baixo ningunha circunstancia, consumir bebidas alcohólicas. O incumprimento da norma castigarase coa prohibición de saí-las fins de semana durante un mes”.

O tipo de normas e o seu grao de concreción variará en función da idade e o grao de responsabilidade dos nosos fillos. Ó principio as normas serán máis rixidas, ata que progresivamente se vaia flexibilizando a súa interpretación (desde o “ás seis apágase a televisión” ata o “procura ir para a cama cando acabe o filme, que mañá debes madrugar para prepara-lo exame”). Á medida que os nosos fillos sexan máis responsables e independentes as normas serán menos rixidas.

Debe lembrarse que aínda que os pais son os que teñen a autoridade para fixa-las normas, estas serán moito máis eficaces se se razoan e se explican ós fillos.

#### **i) Promover alternativas de lecer saudables.**

O lecer ten unha grande importancia nas nosas vidas, posto que é o tempo que adicamos libremente a realizar unha serie de actividades que nos resultan gratificantes. Pero o tempo de lecer pode ser, ademais dun espacio para a diversión, un espacio para a consolidación de hábitos saudables, para a educación desde contextos informais. Cando os nosos fillos xogan ó baloncesto, ademais de faceren exercicio relaciónanse con outros rapaces/as, aprenden a traballar en equipo, interiorizan valores como a constancia, a superación persoal, etc.

Os pais poden favorecer que os seus fillos utilicen adecuadamente o seu tempo libre:

- Estimulando o desenvolvemento de certas aficións e hábitos (o seu interese por algún deporte ou actividade artística ou cultural, etc.).
- Axudándoos a programa-lo seu tempo libre, realizando suxestións de actividades que poderían levar a cabo (en ocasións os fillos afirman que se aburren, tan só porque molestan en planificar que facer, de revisar posibles actividades que teñen ó seu alcance).



- Actuando como modelos de lecer saudables (compartindo con eles algunha actividade de lecer).
- Favorecendo a súa participación nas asociacións xuvenís, culturais, deportivas, ecolóxicas, etc. ou en proxectos ó servizo da comunidade (colaboración como voluntarios, etc.).

Finalmente sinalaremos que os pais deben evitar algunhas conductas que non axudan en absoluto a previr o consumo de alcohol e doutras drogas:

- Falar sen escoita-las opinións e as vivencias dos fillos.
- Ignorar ou menosprezia-los seus problemas.
- Adoptar actitudes excesivamente coactivas ou autoritarias, que limiten en exceso a liberdade dos fillos.
- Evitar que o lar familiar sexa un espacio en constante tensión.
- Facer que dependan excesivamente dos pais para todo.
- A existencia de contradicións entre o pai e a nai respecto a como educa-los fillos (que un adopte posicións rixidas e o outro demasiado permisivas).

## ALGUNHAS CUESTIÓNS PRÁCTICAS E SUXESTIÓNS

A continuación ofrécense algunhas suxestións en relación cos hábitos de lecer e de consumo de alcohol ás que deben facer fronte os pais.

### a) O manexo do diñeiro.

En xeral para un adolescente ou un mozo o diñeiro asignado polos seus pais para os seus gastos persoais, sexa cal fora a cantidade, nunca será suficiente, pois polas súas propias características pretenderá facelo todo ou, influídos polas modas e a publicidade, consumilo todo. Ademais, é preciso ter en conta que unha parte importante das asignacións económicas que as familias realizan ós seus fillos para gastos persoais (uns 9,92 euros semanais como media ós escolares de 14 anos e 21,34 euros ós de 18 anos) se destinan á adquisición de bebidas alcohólicas e tabaco.

· Numerosos mozos recoñecen que non consomen máis alcohol porque non teñen mais diñeiro.

**A medida cos fillos vaian amosando un maior grao de responsabilidade, flexibilizaremos, progresivamente, as normas.**

Os pais deben ser conscientes de que a asignación de maiores cantidades de diñeiro para gastos persoais podería contribuír indirectamente a intensifica-lo consumo de bebidas alcohólicas.

¿Cómo abordar este tema?. As cantidades a asignar deben establecerse en base a tres criterios básicos:

- As posibilidades económicas da familia.
- O grao de cumprimento das normas e das obrigacións impostas na familia (estudios, tarefas domésticas, etc.), de forma que a maior responsabilidade no cumprimento destas maior sería o importe e a liberdade na xestión das asignacións para gastos persoais dos fillos. Con iso conseguiríase que a “paga” servise para reforza-lo cumprimento das normas e actuarase facilitando unha progresiva autonomía no manexo do diñeiro.



- As actividades que realicen os adolescentes: os pais deben coñecer que actividades levan a cabo os seus fillos nos seus momentos de lecer, (¿que van facer a fin de semana?, ¿canto lles custa ir ó cinema?, ¿canto gastan en transporte?, ¿son razoables estes gastos?), valorar se estas son axeitadas e, no seu caso, tentar satisfacelas.

Sería ademais conveniente coñecer se outros membros da familia realizan asignacións complementarias (avós, tíos, irmáns maiores, etc.) para pactar con eles o seu importe e a forma de canalizalas (pódese regalar un disco ou un libro en lugar de diñeiro, ou suxerir que o mesmo se destine ó aforo para cubrir gastos excepcionais: unha viaxe, unhas zapatillas, etc.).

No caso de que se teña constancia de que unha parte das asignacións se destinan ó consumo de bebidas alcohólicas, deberían reducirse as mesmas, para así explicita-lo rexeitamento dos pais a esta conducta. Non face-lo suporá lanza-la mensaxe de que se tolera ou acepta o consumo.

Unha prevención: non importa o diñeiro que lles dean ós seus amigos. Que os seus pais ou familiares lles dean unha asignación maior non significa nada (quizá só que teñen máis medios ou que son máis despreocupados), sen que por iso sexan mellores pais ou que eduquen mellor os seus fillos.

#### **b) O horario de regreso a casa.**

O establecemento da hora de regreso a casa costuma ser un motivo de disputa habitual entre pais e fillos, os últimos tentando leva-lo límite o máis lonxe posible. É necesario que os pais establezan horarios razoables de regreso a casa, negociados cos fillos cando isto sexa posible, adaptados á idade, ás características de cada adolescente e mozo (ó seu grao de madurez) e a determinadas circunstancias especiais (existencia ou non de transportes públicos, residencia en núcleos urbanos ou rurais, etc.). Os horarios, como calquera norma, deben ser estables (fíxanse para seren cumpridos), sen que iso non impida que diante dun acontecemento singular poidan verse alterados (o día do aniversario, un concerto musical, etc.).

Os horarios fixados deben permitir compatibiliza-la práctica das súas actividades de lecer co mantemento dun estilo de vida saudable, de forma que non impidan o axeitado descanso ou que se vexan alteradas certas dinámicas familiares (comer todos xuntos) ou o desenvolvemento de certas rutinas (estudiar, etc.).

Á medida que os fillos vaian mostrando un maior grao de responsabilidade deberemos ir flexibilizando progresivamente as normas, posto que pretendemos en último extremo que os nosos fillos se responsabilicen das súas propias accións e decisións. Pero hai que ter presente que o maior grao de madurez e de autonomía esixe como contrapartida o cumprimento das obrigacións familiares (chegar a casa tarde non pode converterse por exemplo en pretexto para non colaborar na limpeza ou na compra).

Algunhas prevencións:

- Para os adolescentes é posible que cada día ou fin de semana exista un acontecemento especial que xustifique a prolongación da hora de regreso a casa, de xeito que a norma deixaría de surtir efecto. Non entre nese xogo perigoso.
- Os seus fillos sinalaranlle que tódolos seus amigos/as chegan máis tarde a casa que eles. É probable que sexa mentira ou simplemente unha táctica para prolonga-la hora de regreso á que son sometidos por tódolos pais. Pregúntese ¿non é lóxico que algún dos amigos sexa o primeiro en voltar? e sexa perseverante no cumprimento da norma que regula a hora de regreso a casa dos seus fillos.

Un consello: fale cos pais dos amigos dos seus fillos e fixe unha hora de referencia de regreso a casa para o grupo se é posible ou se está de acordo con eles. En calquera caso, lembre que son os pais os responsables de toma-la decisión final. Sexa equilibrado na súa decisión, non impida sair ós seus fillos, pero pregúntese que poden facer a determinadas horas da noite.

### **c) Sobre a conveniencia de non beber nin fumar en presenza dos fillos.**

Os pais teñen unha enorme influencia nos hábitos dos fillos. Un dos procesos básicos da aprendizaxe constitúeo a imitación, de tal forma que os pais e outras persoas ás que os adolescentes lles asignan un rol relevante (mestres, irmáns, líderes xuvenís, etc.) actúan como modelos a imitar, moitas veces de forma inconsciente. Por esta razón é moi importante ser coidadosos cos nosos hábitos, evitando tomar bebidas alcohólicas ou fumar.



- Deste modo non só actuamos como modelos de saúde, senón que as nosas indicacións, suxestións e advertencias sobre os riscos asociados ó consumo de alcohol resultarán moito máis cribles para os nosos fillos. Se a pesar de todo vostede bebe ou fuma, procure non facelo en presenza dos seus fillos ou ben realizar un uso moderado destas substancias cando eles estean presentes, deste modo evitará caer na contradicción de prohibir ós seus fillos que abusen do alcohol mentres vostede o fai.

#### **d) As contradicións entre as posturas dos pais diante do consumo de alcohol e as actividades de ocio na fin de semana.**

Non deben existir contradicións entre os pais nos aspectos básicos da educación dos fillos, nin interpretacións máis ou menos flexibles ou duras por parte dalgún deles respecto ás normas establecidas. As normas deben ser claras e están para seren cumpridas e se non foron pactadas entre os pais ou non se está seguro de esixilo seu cumprimento, non as estableza, porque perderá credibilidade e autoridade diante dos seus fillos. Se os fillos perciben a existencia de desacordos terán un pretexto moi útil para xustifica-lo incumprimento das normas.

Os pais deben consensuar unha postura común perante aspectos tales como a resposta para dar ó consumo de alcohol dos seus fillos (¿váise-lles prohibir terminantemente o seu uso?, ¿vaise tolerar un consumo puntual ou moderado?, ¿que resposta van adoptar perante a evidencia de que abusan do alcohol?) ou sobre as normas respecto ó lecer da fin de semana (horarios de regreso, etc.).

#### **e) Fale cos pais dos amigos dos seus fillos e, se pode, estableza algunhas normas comúns para o grupo de amigos.**

Moitos dos problemas e das dúbidas que se presentan en relación coa educación dos seus fillos e, en concreto, co manexo do lecer na fin de semana, son comúns para a maioría dos pais. Por esta razón falar cos pais dos amigos dos seus fillos sobre determinados aspectos da súa vida (a marcha nos estudos, as actividades que realizan na fin de semana, a que hora saen e regresan á casa, canto diñeiro necesitan nas súas saídas, etc.) pode ser unha medida acertada para contrarrestar algunhas estra-



texias ás que con certa frecuencia recorren os fillos para saltar certas normas, posto que a pertenza e a lealdade ó grupo pode esixirlles condutas que contradín as pautas e as normas dos pais.

Frases como: “pois o meu amigo/a Zutanito/a ten permiso para voltar a casa unha hora máis tarde ca min” ou “sempre teño que se-lo/a primeiro/a en ir para a casa, parezo un bicho raro”, son moi frecuentes entre os adolescentes. Con moita probabilidade estas frases son repetidas por tódolos amigos/as do seu fillo/a ós seus respectivos pais para conseguir prolonga-la hora de regreso a casa.

Os encontros informais con outros pais (como as reunións de pais no colexio ou as actividades deportivas ou culturais dos seus fillos), se non ten unha confianza suficiente como para establecer un contacto directo con eles, poden servir para intercambiar impresións sobre os seus fillos e os seus hábitos de lecer e tentar fixar algunha norma común ó respecto, evitando deste modo ser manipulados.

#### **f) Fale cos seus fillos sobre os hábitos de lecer e de consumo de alcohol e outras drogas no seu grupo de amigos.**

Fale con naturalidade do tema, teña a seguranza de que os seus fillos o fan cos seus amigos, que é un tema presente dunha maneira ou outra no seu medio e que perciben con relativa normalidade. Cuestións como o consumo de bebidas alcohólicas e outras drogas ou as relacións sexuais costuman preocupar habitualmente ós pais, pero con frecuencia son evitados pensando que “aínda é cedo para abordalos cos fillos” ou que “ó noso/a fillo/a non lle fai falta porque non ten este problema” ou que “seguro que xa o trataron no instituto”. Case con seguranza, se vostede dubida de se debería ou non falar do tema cos seus fillos, é que debe facelo. Teña sempre en conta que se vostede non lles facilita a información, conseguirana por outras vías, probablemente menos axeitadas.

Cando trate cos seus fillos estes temas evite facer preguntas cun ton que poida ser percibido como policial, pense que o que lles interesa ós pais é saber se no grupo dos amigos dos seus fillos é habitual o consumo de alcohol e non o nome dos que beben. Lembre, alén diso, que o grupo é moi importante nestas idades e a lealdade a este levarao frecuentemente a non contarlle toda a verdade. Adopte unha actitude aberta, pre-



gúntelles que opinión teñen das distintas substancias, por que cren que se consomen, se consideran que o seu uso supón algún problema ou perigo potencial, se estas opinións son compartidas polos seus amigos, se coñecen rapaces da súa idade que fumen ou beban ou se son frecuentes estas condutas entre os seus amigos.

Cando aborde estes temas cos seus fillos procure facelo sen dramatis-mos, elixa momentos apropiados nos que poidan dialogar con tranquili-dade, utilice unha linguaxe sinxela, apoiada en exemplos concretos e próximos e faga fincapé nas vantaxes que supón non consumir alcohol (sentiraste mellor, custaráche menos estudar ou traballar, a túa saúde non se resentirá, evitarás face-lo ridículo, estarás máis guapo/a, serás máis libre para decidi-lo que queiras, aforrarás diñeiro para outras afi-cións, evitarás problemas que poden ser graves, etc.) en lugar de “ser-monear” ou repetir constantemente os problemas que produce o con-sumo de alcohol e as restantes drogas.

Resposte ás preguntas que os seus fillos poidan facerlle, tendo en conta que a información que se lles facilite debe adaptarse á súa idade e ás características persoais, de modo que por exemplo cos máis pequenos só terá sentido en xeral falar de substancias como o tabaco ou o alcohol.