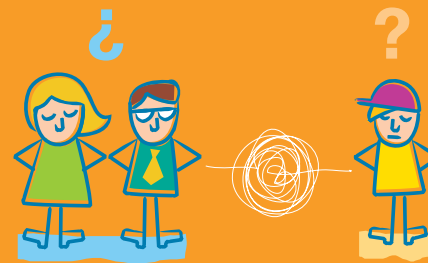


los padres tienen la palabra

guía para la toma de decisiones responsables
ante el consumo de alcohol
(padres con hijos de 6 a 13 años)



Petra M^a Pérez Alonso-Geta

Catedrática de Teoría de la Educación

Académica correspondiente de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas



El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (antes Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino) y la Asociación de Cerveceros de España firmaron en 2003 un Convenio Marco de Colaboración que incluye, entre otras actuaciones, el apoyo a la campaña de sensibilización "Los padres tienen la palabra" dirigida a padres, con el objetivo de promover la educación y formación de sus hijos para generar actitudes responsables frente al consumo de alcohol.

Madrid, 2012

Reservados todos los derechos.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por procedimientos electrostáticos, electrónicos, magnéticos, informáticos o por cualquier medio sin autorización previa por escrito del editor.

introducción 04

Petra M. Pérez Alonso-Geta

Catedrática de Teoría de la Educación

Académica correspondiente de la Real Academia

de Ciencias Morales y Políticas

01 ¿Por qué hay problemas con el alcohol? 06

Algunos datos 08

02 ¿Qué deben saber nuestros hijos? 12

03 ¿Qué debemos hacer? Pautas de educación para la toma de decisiones responsables 16

Saber para hacer: ¿Qué debemos saber? 16

Pautas de educación 22

04 Conclusión: no preocuparse, ocuparse 32

introducción

El consumo de alcohol está muy extendido entre nuestros adolescentes, sobre todo los fines de semana. Este consumo se asocia en general a un concepto lúdico de ocio, de vida buena. Por eso, y dado que las pautas que rigen el uso posterior del alcohol se establecen en los primeros años, se hace tan necesaria la educación para un consumo responsable del alcohol que evite los abusos y permita una vida saludable en el futuro.

Una vida buena tiene que ver con la disposición a actuar responsablemente y cuidar de uno mismo, calcular los efectos de nuestras acciones y comprometerse con unos estilos de vida saludables. Por ello, es fundamental que, durante los años de formación, los padres fomentemos una serie de creencias, valores y actitudes que permitan a nuestros hijos tomar las decisiones adecuadas.

Para los niños de 6 a 13 años los padres somos el primer referente. Durante esta época, debemos ser el modelo con quien puedan identificarse, potenciar una buena comunicación y ofrecerles confianza e información clara sobre cómo actuar de forma responsable.

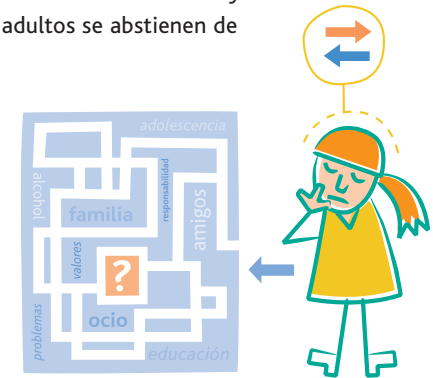
En estas páginas presentamos algunas sugerencias e información para que los padres con niños de 6 a 13 años puedan orientar a sus hijos en el desarrollo de una vida saludable.



Es necesario que nuestros hijos se sientan bien con ellos mismos

Se trata de enseñarles a ser capaces de tomar decisiones responsables respecto al consumo de alcohol, para intentar prevenir los casos de abuso ya

que, aun en las familias en las cuales los adultos se abstienen de beber, los niños necesitan saber "todo" sobre el alcohol. La mayoría de las secciones incluyen ideas sobre "cómo, por qué y cuándo hablar". Están destinadas a formar a nuestros hijos para que se sientan bien con ellos mismos y no crean que el consumo de alcohol es necesario para resolver sus problemas, divertirse o sentirse bien.



01

¿Por qué hay problemas con el alcohol?

Las bebidas alcohólicas han sido consumidas y disfrutadas desde la antigüedad, y la mayoría de las personas lo ha hecho y lo hace de una manera moderada y responsable, sobre todo, cuando se trata de bebidas fermentadas como el vino, la cerveza o la sidra. El consumo de bebidas alcohólicas por adultos sanos y dentro de una dieta equilibrada es aceptable, si bien, también son sabidos desde hace miles de años los efectos de su abuso.

El consumo responsable se opone en último extremo a la adicción, que etimológicamente deriva de la palabra "addicere" (condenar). Una persona adicta se condena a una relación de servidumbre involuntaria que le obliga a satisfacer las demandas de esa dependencia.

El consumo responsable se opone en último extremo a la adicción

Hay que saber que los menores de edad no deben consumir ninguna bebida alcohólica bajo ningún concepto y, llegando a la edad adulta, deben aprender a discernir entre un consumo responsable y un consumo abusivo de alcohol, siendo este último una práctica negativa tanto para ellos mismos como para su buena integración en la sociedad.

Las bebidas fermentadas pertenecen a la Dieta Mediterránea Clásica y su consumo moderado puede ser una buena conducta, si bien exclusivamente en el caso de adultos sanos. Los padres deben hacer saber a sus hijos que sólo pueden consumir alcohol una vez que han llegado a la edad adulta, ya que durante la infancia y adolescencia éste puede mermarles su crecimiento físico y cognitivo. Además, deben hacerles comprender que a partir de entonces deben hacerlo sólo con responsabilidad; de otra manera, perjudicarían seriamente su salud.

Las personas que se emborrachan lo hacen porque beben sin medida, tienen falsas creencias sobre lo que significa estar ebrio o no se detienen a pensar en las consecuencias.

- Creen que bebiendo pueden olvidar los problemas.
- Creen que les resultará más fácil relacionarse con los demás.
- Creen que es bueno "hacer" lo que hace todo el mundo, porque les da seguridad.
- Creen que la bebida produce sensaciones nuevas.
- Creen que son capaces de "controlar" sus efectos.
- Se sienten más importantes, más libres y desinhibidos.

Las personas abusan del alcohol, probablemente, por el resultado final que produce la combinación de los efectos "estimulantes y ansiolíticos", que, a su vez, actúan como refuerzo para su consumo.

La conducta de nuestros hijos respecto al alcohol se explica a partir de las necesidades e intereses que tienen. Incluye frecuentemente motivos para satisfacer sus necesidades (relación con iguales, desinhibición, etc.) y alternativas funcionales para cubrirlas.

Desde el punto de vista de la prevención lo importante es conocer la realidad, tener datos, saber cómo y por qué se ocasionan estas conductas, y en qué contextos familiares resultan más perniciosas.



01

¿Por qué hay problemas con el alcohol?

Algunos Datos

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser realizado únicamente por personas adultas

- Hasta hace unos años, estaba socialmente aceptado que en el entorno familiar los niños consumieran pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas en "ocasiones especiales" (fiestas, celebraciones). Todavía hoy, el 13,2% de los padres no está en desacuerdo con esta práctica (Pérez Alonso-Geta, 2006. INCIE-CICYT); no la consideran como una "mala educación", ya que el consumo moderado de alcohol es una costumbre aceptada dentro de nuestra sociedad. Sin embargo, hay que insistir en que este consumo únicamente puede ser llevado a cabo por personas adultas.
- El consumo de alcohol entre los adolescentes muchas veces funciona como "ritual" de ingreso en la edad adulta y forma de integración en el grupo.
- El consumo de alcohol, a partir de ciertas cantidades, produce euforia moderada y reduce la desagradable sensación de ansiedad.
- Si bien el avance de datos del Observatorio sobre Drogas (ESTUDES, 2010. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas) señala una estabilización en el consumo de alcohol por parte de los menores, aún "el 73,6% de los estudiantes de entre 14 y 18 años ha consumido bebidas alcohólicas en el último año y un 63,3% en el último mes". Esta institución sitúa la edad media de inicio de consumo en 13,7 años y puntualiza que "los estudiantes concentran el consumo en el fin de semana, siendo la bebida más consumida los combinados/cubatas (76%)"



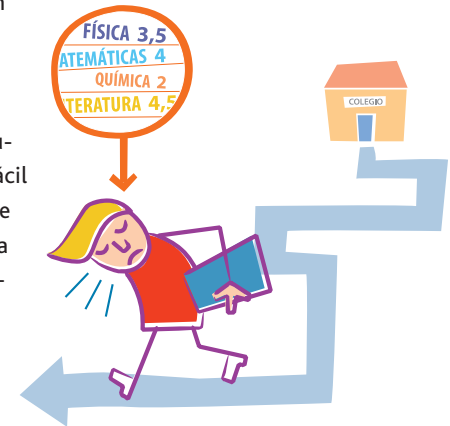
- Según datos del Estudio "Jóvenes y Alcohol 2010" (Quota Research) existen diferencias notables en las pautas y hábitos de consumo por parte de los jóvenes españoles entre las bebidas, según se trata de fermentadas o destiladas, en función de variables como el día de la semana, el momento, el lugar o la cantidad.
- Este estudio revela que los jóvenes toman bebidas alcohólicas mayoritariamente los fines de semana, especialmente las bebidas de alta graduación –solas o combinadas– (92%) y, en menor medida, las de menor graduación –vino, cerveza o sidra– (54%).
- Además, desvela cómo la mayoría de la población (84%) está de acuerdo en que cuando los jóvenes quieren emborracharse, "ponerse ciegos", lo hace con combinados o destilados; un 81% coincide en que los jóvenes que consumen cerveza lo hacen por sus características (sabor y propiedades refrescantes) y la asocian al consumo de alimentos.
- Los padres manifiestan, por su parte, que el consumo de alcohol está entre los problemas más importantes que hoy aquejan a la adolescencia (Pérez Alonso-Geta, P. M; Cánovas Leonhardt, P. 2002. "Valores y Pautas de interacción familiar en la adolescencia". S.M.-Universidad de Valencia). El dato se sitúa en un 74% para los chicos y un 78% entre las chicas, según datos del estudio "Jóvenes y Alcohol 2010".
- Los adolescentes pertenecientes a familias en las que los padres son excesivamente autoritarios o permisivos, abusan más del consumo de alcohol que aquellos cuyos padres son democráticos o indiferentes (Seura, M; Menzau, N. UNED, 2003).

01

¿Por qué hay problemas con el alcohol?

- De hecho, el 87% de la población española cree que las medidas prohibitivas para evitar el abuso de alcohol pueden provocar efectos contrarios al deseado. Asimismo, el 97% considera que las medidas más eficaces para atajar el consumo irresponsable de alcohol son las medidas educativas y preventivas (Estudio "Jóvenes y Alcohol 2010". Quota Research).

- Compartir el "tiempo" de ocio con la familia es una de las mejores maneras para conocer realmente a los hijos y ganar su confianza. De esta forma, cuando surgen preocupaciones y problemas es más fácil conocerlos y abordarlos, porque existe ya una relación formalizada de amor y confianza (Pérez Alonso-Geta, P. M; Cánovas Leonhardt, P. 1996. "Valores y Pautas de educación familiar". Editorial S.M.- Universidad de Valencia).



- La baja autoestima de nuestros hijos es un factor que favorece enormemente el consumo irresponsable de alcohol.
- Un escaso autocontrol expone a las personas a estar a merced de las demandas del entorno (influjo de los demás, frustración, etc.). El desarrollo del autocontrol

es la base de la toma de decisiones responsables en todos los ámbitos y para evitar comportamientos inadecuados en relación al consumo de alcohol.

- Nuestros hijos aprenden no sólo de lo que les decimos, sino fundamentalmente de lo que hacemos. Hay una probabilidad hasta siete veces mayor de tener problemas con el alcohol cuando los padres son bebedores irresponsables.
- En síntesis, detrás del "porqué" se abusa del alcohol puede haber factores muy diversos. Familiares (ejemplos de adicción en la familia, abandono, sobreprotección, pautas educativas inadecuadas, desestructuración, etc); personales (baja autoestima, no sentirse querido, falta de expectativas, bajo rendimiento académico, altos índices de ansiedad, de timidez, escaso nivel de autocontrol, escasa integración, etc.); grupo de iguales (exceso de apego al grupo, creencias y normas inadecuadas respecto al consumo); medios de comunicación (modelos inadecuados, presentar el consumo de alcohol como una acción eficaz, etc).

La baja autoestima, no sentirse aceptado, etc., son razones del consumo inadecuado de alcohol

02

¿Qué deben saber nuestros hijos?

La información es esencial en la toma de decisiones sobre el consumo de alcohol

Nuestros hijos estarán mejor preparados para tomar "buenas decisiones" sobre el consumo de alcohol si están bien informados. Hoy disponen de numerosas fuentes de información y es preciso que nos basemos en hechos, sin exagerar, ni demonizar, lo que en último término perjudicaría nuestra credibilidad como padres.

Deben saber:



- Que hay otros sistemas de aliviar la ansiedad o el disgusto ante una situación que no dominen que no sea el consumo de alcohol.
- Que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central que, cuando se consume en exceso, produce intoxicación y pérdida del control. Afecta a la coordinación, los reflejos y el juicio.
- Que factores como la edad, la estatura, el peso o el haber ingerido alimentos, etc., influyen en la forma en que el organismo reacciona ante su consumo.
- Que no es un estimulante; la euforia inicial que provoca se debe a la acción inhibitoria que se produce sobre los centros cerebrales responsables del autocontrol. Este fenómeno explica por qué la gente, cuando ha bebido demasiado, hace cosas que en condiciones normales no

haría. El abuso del alcohol elimina el efecto de control que ejercen las normas sociales sobre la conducta.

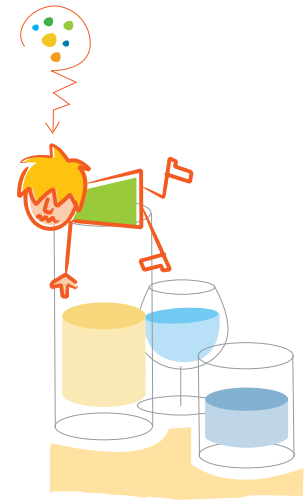
■ Que las bebidas alcohólicas se clasifican en dos grupos, en función de su proceso de elaboración. Sus efectos son también diferentes:

- **Bebidas fermentadas (cerveza, sidra, vino).** Su graduación alcohólica oscila entre los 4°/5° de la cerveza y la sidra, y los 12°/14° del vino.
- **Bebidas destiladas.** Resultan de la destilación de las bebidas fermentadas para obtener mayor concentración de alcohol (vodka, ginebra, ron, etc). Oscilan entre 40° y 50°, por lo que su consumo abusivo resulta mucho más perjudicial y es mayor la posibilidad de generar dependencia.

No todas las bebidas alcohólicas son iguales,
depende de su proceso de elaboración

■ Que la mayoría de las personas bebe responsablemente y no sufre problemas de alcoholismo.

■ Que el consumo temprano reiterado, aunque puede ser controlado en las primeras etapas, puede ser el inicio de una conducta irresponsable y adictiva.



02

¿Qué deben saber nuestros hijos?

- Que beber irresponsablemente conduce en muchos casos al abuso (alcoholismo), es decir, a la necesidad de consumo constante de alcohol a pesar de los problemas físicos (enfermedades), psicológicos y sociales (familiares, pérdida de trabajo y de relaciones sociales, etc.) que comporta, y que ello los aleja irremediablemente de la buena vida.
- Que los alcohólicos son enfermos que experimentan un deseo constante de tomar alcohol (dependencia). Es una enfermedad curable, pero que necesita mucha atención y ayuda de los demás (profesionales, familia, organizaciones, etc.) y, por parte del mismo enfermo, mucho esfuerzo y fuerza de voluntad.
- Que el consumo de alcohol sólo es admisible para adultos sanos siempre que esta práctica se realice con responsabilidad y moderación. La ley prohíbe su consumo a los menores de edad.
- Que el consumo de alcohol perjudica severamente el desarrollo físico e intelectual de niños y adolescentes y que por ello condicionará su calidad de vida futura.



El abuso de la bebida no sirve para escapar de una realidad que no nos gusta, aunque pueda parecerlo

- Que la bebida no puede, ni de hecho sirve para escapar de una realidad o situación que no nos gusta, aunque momentáneamente pueda parecerlo. No se puede beber para liberarse de pensamientos negativos como el miedo, la soledad o la angustia.
- Que no se debe beber porque creamos que es lo normal o que nuestros amigos quieran que bebamos.
- Que muchos adultos, por decisión propia, no beben nunca alcohol y llevan una vida plena y saludable.

03

¿Qué debemos hacer?

No es posible mejorar una realidad que no se conoce. Por ello, lo primero es conocer, saber cómo se puede ser un buen padre, qué necesidades tienen nuestros hijos y cuáles son sus características en función de la edad para, sobre esta base, poder educarles en la toma de decisiones responsables.

Saber para hacer: ¿Qué debemos saber?

Que nuestros hijos necesitan de nuestra autoridad

- Debemos huir del mito de querer ser “amigo” de nuestros hijos y alumnos; ellos no necesitan ni quieren que seamos “sus amigos”, ni que nos situemos ante ellos como “colegas”. Además, no es posible porque la amistad sólo se da entre iguales. Necesitan solamente que seamos buenos padres y madres; necesitan de nuestra autoridad, que no es autoritarismo.
- En el momento actual, nuestra autoridad, sociológicamente, no se puede legitimar por el carisma (que no cabe exigir a padres y profesores) ni a través del consenso (no se elige a los padres ni a los profesores); tampoco socialmente hoy se asume la autoridad en cuanto tal sin más. Sólo nos queda basar nuestra autoridad en la cualificación, en la competencia, que se nos reconoce desde abajo, que hace que asignamos autoridad a quien sabemos que “tiene un mejor hacer”.
- La autoridad basada en la cualificación es la única que hoy hace posible la relación entre padres e hijos. Incluye competencias emocionales básicas como la autoestima, que genera seguridad personal para no entender las acciones indeseadas de los niños como ataques personales; incluye también la ejemplaridad, porque los niños

aprenden no sólo de que lo decimos, sino también, y fundamentalmente, de lo que hacemos; pero sobre todo, incluye justicia, que nos lleva a tratar a todos por igual, a no tener "enchufados" ni preferidos.

Que los niños tienen una enorme capacidad de explorar el mundo y de imaginar

- Se interesan por cuanto les rodea. Necesitan para su desarrollo intelectual y social organizar esquemas y guiones de los acontecimientos que viven, así como la elaboración de "reglas de conducta" que les permiten saber cómo actuar en la vida y responsabilizarse de sus acciones. Estos conocimientos se almacenan en la memoria y se usan para guiar el comportamiento en el futuro. Son fundamentales para desarrollar la competencia emocional y social, la capacidad de tomar decisiones responsables.
- Para cubrir estas necesidades es preciso hablarles de manera constante para que ejerciten su memoria, construyan guiones, esquemas de representación y reglas de actuación acordes con el desarrollo la conducta prosocial de la convivencia, de la toma de decisiones responsables, el autocontrol, etc.



03

¿Qué debemos hacer?

A los 6 años

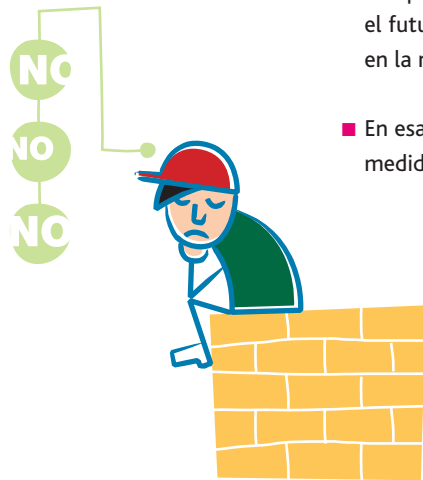
Tienen una enorme capacidad de explorar el mundo y se interesan por cuanto les rodea. Necesitan, para su desarrollo intelectual, organizar esquemas y guiones de los acontecimientos que viven, así como la elaboración de "reglas de conducta" (por ejemplo, ante un semáforo) que les permitan saber cómo actuar en la vida. Estos conocimientos se almacenan en la memoria y se usan para guiar el comportamiento en el futuro. Son fundamentales para desarrollar la capacidad de tomar decisiones responsables.

- Para cubrir estas necesidades es preciso hablarles de manera constante para que ejerciten su memoria, construyan guiones, esquemas de representación y reglas de actuación acordes con la toma de decisiones responsables.
- También necesitan desarrollar su capacidad de comunicación. Para ello es necesario que se sientan oídos y atendidos, sin interrupciones, y aprendan a escuchar a los demás. Es importante que en la comunicación no sean los padres siempre los que emiten y los hijos los que reciben.
- También necesitan ir generando competencia emocional y desarrollar su capacidad de autocontrol, ya que el autocontrol puede entenderse como la capacidad de dirigir de forma autónoma la propia conducta, sin estar a merced de las demandas del entorno.
- Pueden ocasionalmente hacer ya alguna pregunta sobre el tema del alcohol. Es momento de responderles, sin evasivas, de manera sencilla y clara, pero sin profundizar más allá de lo que ellos preguntan.

A los 7 años

- Los niños de siete años no son capaces todavía de llevar a cabo una valoración de sí mismos. Son muy dependientes de los adultos. Su autoestima suele ser, generalmente, alta y relacionada directamente con las muestras de afecto y aceptación que reciben de sus padres, profesores, etc. Es decir, tienden a verse como creen que los demás les ven. Por eso es tan importante la atención y aliento que les prestan padres y profesores, ya que son el referente a imitar.

A los 7 años, los padres y profesores son el referente a imitar por los niños



- También tienden a verse a través del resultado académico que obtienen, o de su competencia en el juego, sobre todo, el deportivo. Esto es importante también para el futuro, porque parece que la sensación de autoeficacia conduce a la persistencia en la realización de una tarea y, en consecuencia, a un mayor nivel de logro.
- En esa etapa se va teniendo cada vez mayor posibilidad de autocontrol y, en mayor medida, cuando ven que sus padres y profesores no se dejan llevar y controlan su conducta, cuando observan que son capaces de desarrollar sus propios planes y estrategias y saben dejar para su momento la diversión y el ocio.

De 8 a 10 años

- Pueden darse cuenta ya de que los sentimientos y expresiones de las personas pueden ser diferentes de la conducta y, en consecuencia, que los motivos personales pueden ocultarse a los demás. Saben valorar la coherencia y sinceridad de los padres. Por eso, a esta edad el respeto y la confianza hay que ganárselos día a día en base a la autenticidad.

03

¿Qué debemos hacer?

- Son capaces de utilizar estrategias muy elaboradas, que les permiten un mayor auto-control de su conducta. Métodos útiles que les permiten alcanzar sus objetivos de forma controlada.
- En relación a los amigos, gana en importancia el "grupo de iguales", que pasa a ser un referente significativo, no sólo como modelo a imitar, sino también, porque el grupo empieza a ejercer presión sobre su forma de actuar, sus actitudes, creencias y valores.
- Son capaces de comprender el sentido de las normas, de consensuar y darse sus propias normas. Son muy literales y estrictos en su cumplimiento.
- Son curiosos y les interesa saber las costumbres y actividades de los adultos. Saber por qué sus padres actúan de cierta manera o tienen determinadas opiniones, incluido el tema del alcohol.

Los niños a los 8 años son capaces de comprender el sentido de las cosas

Aunque nunca es demasiado tarde, ni demasiado pronto, se considera que la edad "ideal" para empezar a hablar con los hijos sobre el consumo de alcohol corresponde precisamente a esta etapa. Empieza hacia los 9 años y dura aproximadamente hasta los 11.

De 11 a 13 años

- Comienza la pre-adolescencia, ganan en autonomía y con ello empiezan a establecer su independencia y a cuestionar la autoridad y las normas establecidas.

- Los amigos ganan en importancia y pasan a ser modelos y referentes de algunas conductas más significativas, incluso, que los propios padres.
- Son muy vulnerables a la presión de los amigos.
- Tratan de clarificar sus propias creencias y valores y suelen cuestionar los valores que antes aceptaban.
- Empiezan a desarrollar la capacidad de razonamiento lógico, aunque todavía pueden utilizar argumentos inconsistentes que, no obstante, mantienen con vehemencia.
- Son capaces de juzgar críticamente y con mucha dureza los comportamientos de los adultos, si los perciben inconsistentes, falsos o erróneos.
- Son muy celosos de su intimidad. Necesitan, en ocasiones, estar solos. Por eso debemos respetar su falta de comunicación, no intentar forzarla, ni ser nosotros la única fuente de emisión.
- Conocen perfectamente el significado de las reglas, por eso se puede hablar con ellos más a fondo sobre el "porqué" de las normas acerca del tema del alcohol.



03

¿Qué debemos hacer?

Pautas de Educación

La toma de decisiones responsables pasa por tener creencias adecuadas, como también por ser capaz de resolver problemas y creer en sí mismos. Esto les ayudará a tener valor para enfrentarse solos a situaciones difíciles y a tomar decisiones responsables. Pero sin olvidar que la educación es siempre un proceso de comunicación, y que la comunicación es el requisito previo a toda educación.

Aprenda a comunicarse con sus hijos.

Muchos padres bienintencionados escuchan a sus hijos a medias. Se llega del trabajo y son muchas cosas las que reclaman su atención, se puede estar demasiado cansado o preocupado para ser un buen oyente. Pero escuchar activamente a su hijo es esencial para establecer una buena comunicación.



- Tiene que encontrar tiempo para escuchar, sin estar a la vez, por ejemplo, leyendo el periódico, viendo la TV o haciendo un crucigrama. Oírle de una forma que exprese su interés y disposición. Cuando se detiene todo y escucha a su hijo, le está diciendo: lo que me dices me interesa, tú me interesas.
- Minimice las distracciones cuando hable con él. Si, por ejemplo, suena el teléfono, responda rápidamente y diga al comunicante que le llamará más tarde, que está muy ocupado.

Los padres deben encontrar tiempo para escuchar a sus hijos

- Sea un agente activo. Haga preguntas, aclare situaciones, responda y mire a su hijo. Hágale sentir con indicios que está interesado en lo que le cuenta. Pregúntele detalles de lo que hablaron el día anterior; así se animará a seguir contando cosas, porque sentirá que se le escucha y recuerda las cosas que a él le preocupan.

- Invite a su hijo a hablar. Aun si éste no le pide atención, puede necesitar la comunicación. Empiece haciéndole preguntas abiertas y luego siga la pista. No es el momento de discutir sus malas notas o quejarse del desorden de su dormitorio.

- No piense que enseguida ha de dar la solución a las cosas. Resulta muy frustrante para ellos si les interrumpimos antes de acabar de hablar dándoles "la solución", porque les privamos de la oportunidad de idear por sí mismos la forma de arreglar las cosas. Se sentirá cortado y no podrá expresar sus sentimientos, ni compartir los detalles del problema que él cree relevantes.

Ayude a generar creencias adecuadas acerca de las conductas que va a llevar a cabo. En este caso, del consumo de alcohol, como también de los efectos que su abuso conlleva. Las creencias generan actitudes y la actitud precede a la acción.

- Infórmele adecuadamente para que pueda desarrollar creencias que generen actitudes adecuadas hacia el consumo responsable de alcohol.
- Escuche sus opiniones y hágale notar que es muy importante que, cuando perciba que una persona ha consumido alguna bebida alcohólica, no debe subirse a un automóvil con dicha persona. Insista en la preocupación por su seguridad.

03

¿Qué debemos hacer?

- Mantenga con sus hijos una buena comunicación, que permita abordar el consumo del alcohol de forma natural y en todas sus dimensiones.
- Haga hincapié en las consecuencias o efectos inmediatos que produce el alcohol, ya que los jóvenes suelen creer que son indestructibles y que siempre dispondrán de fuerza y salud.

Ayude a sus hijos a tener desde pequeños una buena autoestima.

Un autoconcepto positivo y realista que le permita actuar autónomamente y sentirse bien consigo mismo.



- Durante los primeros años las experiencias afectivas con los "otros" referentes significativos (padres, compañeros, profesores, etc.) son los factores determinantes de la autoestima. En este sentido, la familia es clave para la formación de una buena autoestima a través de la atención, el estímulo y el elogio (si te esfuerzas, puedes hacerlo; eres un hijo estupendo, etc.). Estos mensajes deben ser auténticos y creíbles para el niño. El elogio excesivo incomoda a los niños.
- Una buena autoestima se genera también mediante la percepción de la autoeficacia. Depende de las oportunidades que les demos para participar en la "acción eficaz" (casa, logros académicos, juegos, etc.). Y también de la confianza en sí mismo y la motivación para el esfuerzo, en las que los padres juegan un papel fundamental.

- Para contribuir al desarrollo de la autoestima será preciso apreciar y valorar realmente a sus hijos, así como plantearles metas alcanzables, donde puedan desarrollar y poner en marcha los propios recursos y percibir el fruto de su implicación y esfuerzo. Además, siempre se debe aprobar y reforzar el trabajo bien hecho; con ello se les da seguridad en sí mismos, lo que les proporciona un escudo psicológico que les protege en la vida.

Una buena autoestima se genera mediante la percepción de la autoeficiencia

- Cuando los niños sienten que realmente son vistos y entendidos por sus padres como son, pueden permitirse ser auténticos. No tienen que ocultar nada por temor a ser rechazados. Podrán aceptarse a sí mismos, que es la base de la autoestima.

- Ayude a sus hijos a sentirse bien consigo mismos, incluso, en situaciones de derrota o decepción. Por ejemplo, "no ganaste el partido, pero tu técnica ha mejorado realmente"; "si sigues esforzándote, la próxima vez iré mejor".

Enseñe a su hijo a ser asertivo.

Ser asertivo significa mostrarse a sí mismo. Supone la comunicación de las opiniones, creencias, sentimientos y deseos de forma directa, induciendo a los demás a tomarlas en cuenta, de forma que pueda conseguirse una relación de respeto, mutuamente satisfactoria. Implica saber decir "no" de forma adecuada y no dejar que los demás ejerzan sobre nosotros un control que nos impida expresarnos libremente, por timidez, inseguridad o mediante la intimidación, la indiferencia, etc.

03

¿Qué debemos hacer?

Ayude a su hijo a prepararse para afrontar situaciones de forma asertiva en las que se les presione a consumir alcohol, practicando formas efectivas de decir "no" en otras situaciones.

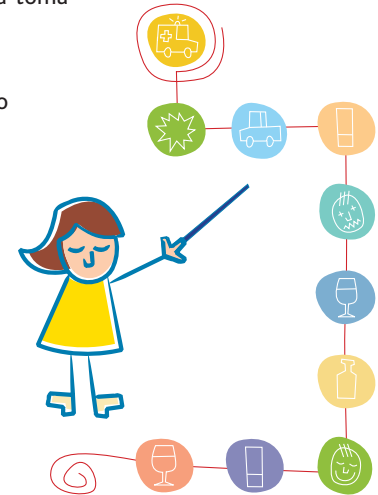
- Pregúntele con quién le gustaría compartir el mundo: ¿con gente que respete su libertad y no le pida que actúe en contra de su voluntad o con gente que le trate como un instrumento que utiliza en función de sus intereses?
- Enséñele a saber decir "no" sin alterarse, ni enfadarse. (Por ejemplo: "no gracias, no me apetece"; "en este momento tengo que estudiar y no puedo salir"; o "prefiero ir al cine que ver un partido de fútbol", etc.).
- Enséñele a desmarcarse del grupo en aquellas situaciones en que desee hacerlo.
- Enséñele a saber distinguir situaciones en las que no importa ceder a los deseos de los otros, de aquellas en que es importante mantener el criterio propio, aunque ello suponga ser criticado.
- Es importante adiestrar en la asertividad a los hijos en las situaciones familiares, animándoles a que expresen sus puntos de vista y sus deseos sin molestar, ni herir a los demás. Hacerles sentir que, si sus conductas son adecuadas, tienen derecho a mantenerlas.

Enséñele a desarrollar su autocontrol.

Desarrollar el autocontrol supone enseñarles a resistir la tentación, retrasar la gratificación y superar la frustración. Ejercitar la fuerza de voluntad y la capacidad de

sacrificarse por lograr un objetivo futuro. Todo ello contribuye también al entrenamiento de la toma de decisiones responsables.

- Los niños resisten a la tentación cuando aprenden a inhibir conductas que les han prohibido, incluso cuando nadie les mira. Sobre todo, cuando se les explica y proporciona una buena razón para ello o cuando se les enseña a desarrollar sus propios planes y estrategias. Por ejemplo: "es mejor para tu salud que no te tomes ahora los caramelos y los dejes para después de comer. Te gustará más la comida y disfrutarás más de los caramelos".



- Otra forma de desarrollar el autocontrol se consigue cuando aprenden a retrasar la gratificación. El tiempo de espera para la gratificación aumenta cuando se les enseña a darse autoinstrucciones ("tengo que esperar, ahora no puedo jugar con el videojuego...") o cuando el objeto queda fuera de su vista (por ejemplo, apagar y guardar el móvil hasta terminar de estudiar). Diversos estudios han demostrado que si se les enseña desde niños a retrasar la gratificación, a largo plazo se conseguirá que desarrollen una mayor capacidad de logro en la toma de decisiones responsables.

03

¿Qué debemos hacer?

- Superar la frustración. La frustración es una sensación de desagrado debida a un bloqueo u obstáculo en la obtención de deseos, metas o necesidades. En general, produce una perturbación que puede encaminarse, bien a la superación del obstáculo en sentido positivo (aportando mayor esfuerzo, generando nuevas estrategias, etc.) o bien en sentido negativo (agresión, abandono de la tarea, etc.). Los padres deben ayudarle a superar dicha frustración, proporcionando apoyo, estrategias, motivación, etc., enseñándole el valor del esfuerzo para conseguir sus fines. Poco a poco han de ir aprendiendo a superar la frustración sin alterarse tanto y sin que se desorganice todo su comportamiento (enfado, riñas, etc.).



- Cuando el niño decide elegir la mayor gratificación, aunque conlleve más espera, acumula cierto grado de frustración. No obstante, la capacidad para retrasar la gratificación es paralela a la capacidad para tolerar la frustración. Esta capacidad para tolerar los retrasos en la gratificación se puede incrementar con los años y depende de las experiencias anteriores de éxito o fracaso, de las promesas que se le hicieron y de la confianza que le merezca la persona que lleva a cabo la promesa. Por ejemplo: "si ahora estudias, después disfrutarás más con los videojuegos, sabiendo que tienes las tareas hechas".

- Enséñeles a soportar lo que les irrita y a establecer autolímites preparándolos para lo peor, de modo que puedan aceptarlo si fuera necesario. Una vez que están dispuestos a aceptar lo peor (que nunca es tan malo como creen) tienen la fuerza suficiente para continuar en esa dirección, porque saben que pueden afrontarlo.
- En síntesis, en el desarrollo del autocontrol, la conducta de los niños, al principio, se controla desde el exterior por procesos como la imitación, el querer agradar a los referentes significativos (padres, profesores) y las instrucciones directas que de ellos reciben. Pero poco a poco han de ir logrando un mayor autocontrol, que les permita regular su conducta por ellos mismos y ser capaces de resistir no sólo la frustración, sino también las presiones de los demás.

Ayúdele a desarrollar su responsabilidad en la toma de decisiones.

El uso de la libertad tiene como contrapartida el ejercicio de la responsabilidad.

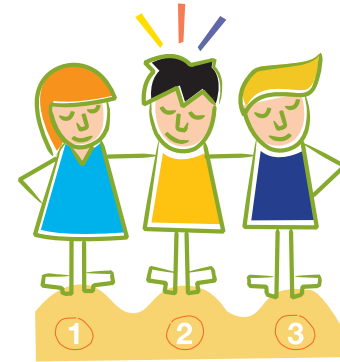
- Hay que hacerles conscientes de que deben responder ante sí mismos y los demás de aquellos comportamientos que han elegido libremente.
- Enseñarles a evaluar las consecuencias de sus decisiones.
- Promover que cumplan con sus obligaciones.



03

¿Qué debemos hacer?

- Asignarles tareas en las que tengan que tomar decisiones que afecten a todos.
- Darles posibilidades para que asuman sus responsabilidades.
- Incrementar progresivamente, tanto en número como en importancia, las ocasiones en que tienen que tomar decisiones.
- Ir dejando progresivamente en sus manos mayores retos y responsabilidades.
- Dejar que conforme vayan creciendo, a su nivel, practiquen tomando decisiones.



Ayúdele a tener "buenos amigos".

Pertenecer y formar parte de un grupo de amigos es fundamental en la vida de niños y adolescentes.

- Hay que enseñarles el significado real de la amistad (confianza, respeto, lealtad, ayuda mutua) y cómo, si ponen en marcha estos valores, pueden tener buenos amigos.

- Alentarles a pensar por sí mismos, a ser independientes y a saber reconocer cuándo deben seguir a sus amigos o no.
- Hacerles ver que, si se sienten presionados por sus amigos, antes de hacer lo que creen que no es correcto, se pregunten si realmente son sus amigos y si merece la pena seguir teniéndolos como tales.
- Informarles, por ejemplo, de que la mayoría de los adolescentes no bebe, independientemente de lo que hayan dicho sus amigos. Así no se sentirán tan solos, ni tendrán miedo a perder a los amigos.

04

Conclusión: no preocuparse, ocuparse

Cuando nuestros hijos tienen de 6 a 13 años, no es el tiempo de hacer malos pronósticos ni de preocuparse por el futuro, sino de ocuparse.

- Es el tiempo de establecer límites y normas de comportamientos: pocas, claras y que se cumplan.
- Es el tiempo de servir de modelos en la toma de decisiones responsables.
- Es el tiempo de mostrar cercanía, compartir experiencias y establecer vías de comunicación.
- Es el tiempo de enseñarles a superar la frustración y a saber retrasar la gratificación, no dándoles todo lo que pidan, sino haciendo que ellos mismos sean capaces de privarse momentáneamente de algo que les gusta para conseguir disfrutar mejor más tarde.
- Es el tiempo de fomentar que tomen decisiones y no darles todo hecho.

- Es el tiempo de hablarles claramente y a su nivel del hecho social del "consumo de alcohol".
- Es el tiempo de generar una buena autoestima que les permita creer en ellos mismos, aceptándolos, valorándolos y generando en ellos expectativas de logro.
- Es el tiempo de ir potenciando en ellos la capacidad de autocontrol.
- Es el tiempo de hacerles responsables del buen uso de su libertad.
- Es el tiempo de consensuar la toma de decisiones y tratar de resolver los conflictos democráticamente.

En éstas, como en otras conductas, si como padres hemos sentado bien las bases, nuestros hijos continuarán más tarde el camino solos. Se habrán convertido en personas capaces de tomar decisiones responsables.





"Los padres tienen la palabra" es una iniciativa de Cerveceros de España con el apoyo del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y la colaboración de la Confederación Española de Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos y la Confederación Católica Nacional de Padres de Familia y Padres de Alumnos