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

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

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

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

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

## ¿Qué podemos hacer como madres y padres?

***Que se sientan queridos y aceptados.**
Expréseles siempre que pueda su afecto. Indíqueles sus fallos en privado (nunca ante amigos o hermanos), mostrando siempre lo positivo que espera de ellos. Estimulará su autoestima y se sentirá más feliz y seguro de poder alcanzar las metas que se proponga, siendo menos dependiente de la influencia que puedan ejercer sobre él otras personas

***Transmitir valores para la convivencia y el esfuerzo.**
Los valores orientan nuestras vidas y condicionan nuestras decisiones. El respeto a los demás, la solidaridad o la superación personal, además, son protectores frente a las presiones hacia el consumo de drogas.

***Conseguir una comunicación abierta y fluida con hijas e hijos,** hablando en familia de las vivencias y problemas cotidianos. Si podéis, al comer o cenar juntos aprovechad para comentar el día y celebrar en familia lo cotidiano (logros en estudios, dificultades con los amigos, novios,...) en un ambiente sin tensiones.

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

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

Región de Murcia
Consejería de Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Servicio Murciano de Salud

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

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

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

***Normas claras de convivencia.** Las normas regulan la convivencia familiar y dan seguridad a los hijos e hijas ya que saben dónde parar y qué consecuencias tiene su incumplimiento. Estas normas deben ser razonables, realistas, adaptadas a la edad y a las características de los menores, claras, firmes y coherentes. Una buena norma consistirá en la prohibición absoluta de consumir bebidas alcohólicas a los menores de edad. La Ley lo prohíbe para su protección: https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1998-3169

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

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

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

## ¿A quién podemos consultar?

argos

Dado que el consumo se inicia habitualmente en la preadolescencia y la adolescencia, la consulta de **pediatría** está en una situación inmejorable para detectar conductas de riesgo, actuar sobre el entorno familiar y servir de enlace entre el paciente y el resto de agentes sociales (**profesorado, trabajador/a social,** etc.). Pregunta a pediatra y a enfermería pediátrica sobre aspectos familiares y de tus hijos e hijas que te preocupen en relación con los problemas de inicio en el consumo de bebidas alcohólic.as y otras drogas y su prevención.

## ¿Más información?

https://www.e-drogas.es

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/guia.pdf

http://www.accionfamiliar.org/que-hacemos/formacion

http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20141105/abci-garcia-aguado-entrevista-201410151557.html

http://www.guiainfantil.com/tags/aprender-a-ser-padres/

http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-aprendiendo-ser-padres/506861/

Región de Murcia
Consejería de Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones

Servicio Murciano de Salud