

Derecho a hablar de lo que nos asusta

FUNDACIÓN ANAR

En demasiadas ocasiones los seres humanos ponemos la atención en los problemas, pero no en las causas que tejen el contexto social y cultural que los propicia. Ocurre con las cifras sobre el consumo de alcohol en menores de edad. Y de ese modo, ¿cómo atajarlo?

Como explica **Graciela Sánchez**, responsable del programa de formación y prevención en centros escolares de la Fundación ANAR, “si fuéramos capaces –entre todos– de construir un mundo donde la expresión del miedo, de la duda, del malestar estuviera permitida, estaríamos previniendo el consumo del alcohol y otras sustancias”.

tienen que ligar por primera vez: “Sienten miedos y vergüenza de que el otro note su inexperiencia, pero lo ocultan. Tienen que aparentar que está todo bajo control. Por eso prefieren hacerlo bajo los efectos del alcohol”.

Para prevenir –explica Diana Díaz, directora de las Líneas de Ayuda ANAR– es clave “estar siempre disponibles como padres y atentos a sus comportamientos desde las primeras etapas”. Promover el diálogo en cualquier circunstancia transmite, a su juicio, un mensaje claro: “Que en la familia podemos hablar de todos los temas, y que nuestros hijos e hijas pueden identificar cuál es nuestra posición como familia ante las conductas de riesgo”.

A medida que crecen, los adolescentes se van a ir encontrando situaciones en las que tomar decisiones y enfrentarse a desafíos, por lo que resulta necesario que manejen información adecuada en relación a riesgos y sus consecuencias: “Por ejemplo –explica Díaz–, las drogas son impredecibles, nunca se puede asegurar que no nos va a pasar

CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD



- 1. Normas y límites**
Es necesario, como padres y madres o tutores, que establezcáis normas claras y coherentes. La mejor forma de controlar a tu hijo/a es siendo firmes pero razonables.
- 2. Buena comunicación**
Es fundamental crear un ambiente familiar que facilite una buena comunicación, estando siempre abiertos al diálogo. Esto favorecerá que vuestro/a hijo/a se acerque a vosotros/as.
- 3. Habla sobre el alcohol**
Es importante que habléis con vuestro/a hijo/a sobre el consumo del alcohol, dejando clara vuestra postura y resaltando los aspectos positivos de NO consumir.
- 4. Sé el ejemplo.**
Las normas contrarias al consumo deben quedar establecidas tanto para vosotros/as como para vuestro/a hijo/a. Los padres sois el ejemplo ya que aprenderá de lo que hagáis.
- 5. Píde ayuda a la Fundación ANAR:**
Si te surgen dudas sobre cómo actuar, puedes comunicarte con nosotros. Ayudanos a que tu hijo/a conozca el Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10 o tú como adulto, también puedes encontrar asesoramiento psicológico, social y jurídico en el Teléfono para familias y centros escolares 600 50 51 52.

ANAR

Los adolescentes tienen pánico a exponerse ante los demás y sentir que los rechazan. Expresar sus sentimientos es considerado por el grupo de iguales como un signo de debilidad, incompatible con una sociedad que da tanto valor a los éxitos, en la que hay que demostrar a todas horas que todo nos va bien. Ocurre cuando

nada si las consumimos, pues pueden producir reacciones muy adversas. Procurar que reciban información adecuada y profesional es clave, porque los adolescentes suelen moverse en torno a mitos o ideas distorsionadas que les impulsan a asumir riesgos”.

En las Líneas de Ayuda ANAR escuchamos los motivos que llevan a los jóvenes a caer en el consumo: evasión, diversión, aceptación, experiencia... “Así –recomienda Díaz– si observo que mi hijo o hija se evade, tendré que preguntarme: ¿de qué necesita evadirse? Igualmente si está teniendo un comportamiento más impulsivo de la cuenta. Hacernos estas preguntas puede evitar otras situaciones indeseables a futuro”.

Aparte de un entorno afectuoso y seguro, “debemos procurarles apoyo psicológico si

muestran dificultades a la hora de relacionarse con normalidad, o tienen problemas de autoestima o con el manejo de las frustraciones”. Se trata de educar en responsabilidad transmitiéndoles seguridad, concluye Diana Díaz.

Más allá de las medidas concretas, ambas expertas coinciden en la idea de construir una sociedad en la que podamos hablar de lo que nos asusta, pensar sobre ello con otros y otros, y aprender. Quizás entonces el consumo de alcohol dejará de ser necesario.

