PARA PADRES

En la adolescencia se dan una serie de **circunstancias que podrían favorecer el inicio** del consumo de ALCOHOL: se da una especial tendencia a reafirmar la propia identidad, los hijos e hijas tienen menos ganas de estar con los padres y más ganas de estar y sintonizar con su pandilla, los adolescentes alcanzan un alto grado de razonamiento y acceden a la información que oferta las sustancias como necesarias para la diversión.

A esta edad, ya no les valdrán argumentos simples sobre las cosas y descubrirán que existen muchos puntos de vista, y que cada uno de ellos puede tener parte de razón.

La prevención del consumo de alcohol u otras sustancias y retrasar la edad de inicio lo más posible en la adolescencia, es especialmente importante por varias razones:

- El cerebro adolescente es más vulnerable que el cerebro adulto a los efectos de las drogas. Las regiones cerebrales que más tardan en madurar están en pleno desarrollo, lo que las hace más vulnerables a los efectos de las drogas.
- Empezar muy pronto a consumir sustancias como el alcohol, el tabaco o el cannabis favorece la aparición de problemas con éstas u otras sustancias en el futuro.
- Cuanto más pronto se empiece, el riesgo es mayor. Así pues, es muy importante conseguir al menos retrasar la edad de inicio del consumo de cualquier droga.
- En la adolescencia el consumo de drogas suele ir acompañado en la mayoría de los casos de otros problemas importantes; trastornos de conducta, problemas en el instituto, conflictos familiares, conductas sexuales de riesgo, accidentes, etc.

La familia, pese a parecer al margen, es una influencia muy importante. Lo realmente importante es saber qué podemos hacer para favorecer la prevención desde casa y neutralizar en la medida de lo posible otras influencias negativas de su entorno.

No todo vale. Es necesario un estilo de educar FORTALECEDOR y POSITIVO

¿Qué podemos hacer para mantener este estilo?

- Dedicarle tiempo y disfrutar con nuestro/a hijo/a hasta donde nos deje. Aunque ahora quiera estar menos contigo, valorará muchísimo tu disponibilidad. Si puedes comparte las comidas, “pierde” el tiempo charlando con él de cualquier cosa, o viendo la televisión. Esto hace que la comunicación se produzca de una forma natural.
- Interesarse por lo que hacen en su tiempo libre y participar en su entorno manteniendo contacto con sus amigos, los padres de estos, sus profesores...
- Darles cariño y apoyo incondicional... pero enseñándoles que no todo vale. Hazle saber que le quieres y ofrécele tu ayuda en lo que pudiera necesitar. Al mismo tiempo, no dudes en agradecerle abiertamente sus esfuerzos cuando actúa con responsabilidad.
- Establecer normas y límites de forma adecuada. Junto con la pareja (si existe), establece unas normas razonables y adecuadas a su edad, incluidas las que tienen que ver con las drogas. Manteneos firmes en las que consideréis innegociables, y tratad de acordar con él aquellas en las que exista un cierto margen de negociación.
- Comunicarnos de manera eficaz con nuestros hijos y habla sobre drogas de forma natural. Aprovecha cualquier estímulo para hablar de la forma de divertirse (un programa de la tele, un comentario, una noticia...), pregúntale su opinión y expresa la tuya como una opción personal.
-

No trates de mirar para otro lado. Los problemas no se resuelven por ignorarlos.