

# Prevenir el consumo de alcohol.

## ¿Qué pueden hacer las familias?



1. Promueva resistir la presión de amigos/as. Enséñele a valorar su individualidad, a reflexionar de forma crítica sobre la «amistad», sobre la compatibilidad entre sus objetivos en la vida y los del grupo de amigos/as, sobre las consecuencias de sus actos y sus responsabilidades. Enséñele a decir «no»:
  - Simplemente di «no, gracias», sin rodeos. Si insisten: «no seas pesado/a, ya te he dicho que no, gracias, no me interesa». Repítelo todas las veces que haga falta, sin enfadarte
  - Si te presionan metiéndose contigo, mantén tu postura con seguridad y deja pasar el momento, no durará mucho. Si ven que actúas como un adulto, te respetarán.
  - Intenta responder a las presiones con respuestas sorprendentes o graciosas: «si bebes, se te van a pelar los cables», «¡denúnciame!» o «¡me lo prohíbe mi dentista!».
2. Refuerce su autoestima y autonomía responsable; elogie sus logros, el esfuerzo y la constancia, ayudándole a elaborar objetivos de futuro realistas. Anímele a encontrar y ser consciente de sus virtudes, a potenciarlas y a encontrar otras. Proporciónale responsabilidades de forma progresiva.
3. Destaque las ventajas de no consumir alcohol, como «ser mejor en el deporte, en las relaciones con los demás, en los estudios, etc.» Facilite otras alternativas de ocio y diversión.
4. Cree un clima de confianza. Hable sobre el alcohol de forma abierta, relajada y no amenazadora. Escúchele, hágale ver que su opinión es relevante para usted. Si se emborrachara él/ella o cualquiera de sus amigos, dígame que no dude en llamarle para ir a buscarle; todo el mundo puede cometer un error, pero es importante pedir ayuda llegado el caso. Demuéstrele que le quiere: un abrazo, un guiño, una sonrisa.
5. Establezca límites claros. Prohibir el consumo de alcohol no es represión ni castigo, como tampoco lo es la señal de «stop» en circulación. Al contrario, es una muestra de interés por su salud y seguridad.
6. Actúe de forma razonable pero firme. Es probable que discutan la prohibición sobre el consumo. Utilice argumentos sólidos basados en la investigación (ver punto nº 9).
7. Transmita valores. Un entorno que prescindiera al máximo del alcohol es fundamental para cuando crezca y tenga que tomar decisiones por sí solo/a. Admita que no es perfecto/a, pero intente ser auténtico/a. Pregúntese:
  - ¿Qué normas hay en casa respecto al alcohol? ¿Soy un modelo de consumo?.
8. Controle las emociones. Busque momentos de estabilidad y calma para hablar del tema, nunca en discusiones o enfados. Póngase en su lugar e intente analizar la situación desde su punto de vista.
9. Infórmese para adelantarse y evitar o compensar la búsqueda de información por otras fuentes. Consumir alcohol es ilegal, es peligroso para su salud física, psicológica y social y puede tener efectos graves para su futuro; le perjudicará de cara a los estudios, las relaciones o las aficiones. Consulte por ejemplo la web de pediatría <http://www.familiaysalud.es/>
10. Si detecta un consumo de alcohol, busque un momento tranquilo para explorar las razones que le han llevado a beber. Si es más habitual, busque la ayuda de profesionales.
11. La venta y/o el suministro de bebidas alcohólicas a menores de 18 años, así como el consumo de alcohol por los mismos es ilegal, (Ley 4/2015 del Principado de Asturias) y los/as progenitores o tutores responden por la sanción que se le imponga a un menor por consumo de alcohol.