QUE LOS PADRES
NO SE "RETIREN DE ESCENA"

Llegan las vacaciones y despedidas de año y con eso más fiestas y salidas de los adolescentes. Cada vez más escuchamos de chicos que no llegan a las fiestas que tenían programadas por el estado en que quedaron luego de "La previa" o chicos que terminaron la noche más temprano de lo que pensaban por tener que cuidar a algún amigo que se excedió en el consumo de alcohol. Quienes convivimos con adolescentes escuchamos y tememos a estas historias. Es un tema para preocuparse y ocuparse. La responsabilidad es intransferible. Debemos actuar y acompañar, no dejando solos a los chicos.

El siguiente material está basado en el libro "La previa. El consumo del alcohol entre los adolescentes. Guía para padres y educadores" (Rossi, Carbajal y Bottrill, 2014)

El consumo adolescente comienza desde etapas bien tempranas de la adolescencia, caracterizado con frecuencia por la mezcla de diversas bebidas, consumiendo chicas y chicos por igual (si bien a nivel orgánico el impacto no es el mismo en el hombre que en la mujer). Por lo general, se trata de un consumo de fin de semana, intensificándose en etapas de vacaciones, buscando experimentar los efectos de intoxicación. Hoy no podemos adjudicar la responsabilidad del consumo a "malas juntas", ya que es una práctica que se da simplemente por estar en compañía de otros adolescentes, independientemente del rendimiento académico, dificultades de conducta o estabilidad emocional de los chicos.

Si bien parece ser una batalla difícil de ganar, hay factores de protección que debemos fortalecer y favorecer para minimizar los riesgos.

La supervisión parental resulta vital en los primeros años de la adolescencia para prevenir el abuso de alcohol y conductas de riesgo.

Muchas veces nos encontramos con padres que manifiestan dificultades en marcar y sostener límites sin sentirse culpables y sin arrepentirse, cayendo en un modelo educativo permisivo. Es necesario practicar modelos educativos familiares en los cuales los padres no son amigos ni pares de sus hijos, sino referentes para cuidarlos. Entendiendo ese cuidado como un ejercicio necesario de la autoridad, lo que no necesariamente implica una imposición sin argumentos. Las normas de convivencia deben ser marcadas por los padres, pero dialogadas en familia. De esta forma a través de un clima familiar de afectividad se busca generar diálogo, que los hijos asuman responsabilidades y desarrollen aptitudes en la resolución de problemas cotidianos.

Los adolescentes necesitan a sus padres como modelos referentes y requieren, aunque no lo demuestren, un acompañamiento. Los padres deben de estar informados acerca de las salidas, de los

amigos con los que salen, de lo que hacen cuando salen, cómo van, cómo vuelven etc., y de esta manera hacer un seguimiento. El acompañar no está exento de discrepancias y como padres debemos tolerar que nos discutan, se enojen y nos confronten, y aún así sostener el límite. Nuestros hijos no nos van a dejar de querer porque les marquemos límites. Poner límites oportunos y sostenerlos se vuelven imprescindibles en la tarea de educar y son absolutamente necesarios para que los chicos adquieran una necesaria autorregulación, que ayudara a una mejor adaptación social.

Algunos factores de protección, que logran, según investigaciones, postergar el inicio y menor consumo de alcohol son:

- ✓ Padres solidarios, preocupados y proclives al apoyo emocional
- ✓ Padres que establecen (y procuran que se cumplan) reglas explícitas y razonables
- ✓ Horas compartidas entre padres e hijos (cenas familiares por ej)
- ✓ Buena comunicación familiar

¿Qué podemos hacer como padres?

Son muy frecuentes las veces que nos toca escuchar a quienes trabajamos con adolescentes, lo solos que se sienten, la falta de comidas compartidas, o la sensación de que lo que aún los une a sus padres es un vínculo de dependencia económica. No lo dicen con orgullo…más bien con un dejo de tristeza, afirmando que sus padres no manifiestan interés por ellos.

Es por todo esto que es tan importante en esta etapa, continuar acompañando y que los padres no se "retiren de escena".

Estar informados y abiertos a escucharlos, promoviendo espacios de intercambio cotidiano. El momento en el que están por salir a una fiesta o cuando vuelven intoxicados de una salida no es el más oportuno para iniciar el diálogo ni hacer juicios de valor.

Estimular la autoestima de nuestros hijos, reconociendo potencialidades y aptitudes personales. Esto redunda en sentirse fuertes para enfrentar dificultades, y para poder ellos mismos poner límites.

Promover autonomía personal, que permita jerarquizar su juicio sobre la presión social que puedan recibir.

Entender como padres y enseñarles a nuestros hijos, que los errores son parte necesaria del proceso de aprendizaje, evitando juzgar, ridiculizar o comparar a nuestros hijos con otros. Nuestra incondicionalidad hacia ellos no quiere decir que no haya repercusiones o necesidad de reparar determinadas situaciones. Debemos generar vínculos de confianza para que ante cualquier situación el adolescente sienta que puede recurrir al adulto para buscar ayuda.

Reforzar su tolerancia a la frustración, rescatando la importancia de los procesos y del esfuerzo personal para la adquisición de logros.

Hablar en casa sobre el cuidado de la salud, el consumo de alcohol y drogas, teniendo en cuenta la edad de nuestros hijos, dando opiniones fundamentadas, siendo coherentes con nuestra forma de actuar en relación al consumo. Nuestros hijos no solo se nutren de lo que decimos, sino también de cómo actuamos.

Establecer normas de convivencia clara, razonable y adecuada.

Promover la participación de nuestros hijos en actividades alternativas de ocio saludable y que compartamos tiempo con ellos.

Los padres debemos implicarnos en la vida de nuestros hijos. Conocer sus gustos, qué miran, qué música escuchan, qué redes sociales usan, qué materias disfrutan y cuáles no… No podemos acompañarlos sin saber por dónde está transitando su vida.

Debemos ser previsibles. Los padres que improvisan frente a las situaciones cotidianas estimulan a que sus hijos funcionen del mismo modo, dando mayor lugar a la impulsividad y con esto a las conductas de riesgo.

Es aconsejable que ambos padres estén de acuerdo en las pautas generales, aún estando separados. La falta de acuerdo deja margen para que el adolescente aproveche las contradicciones. Hay aspectos y temas que requieren además posturas definidas, y que nuestros hijos estén al tanto: ¿habilitamos a que se tome alcohol en casa? ¿Y en la casa de otros? ¿Qué pasa si llega alcoholizado? Y si viene a casa con un amigo en estado alcohólico? Es importante por ejemplo, pautar que nos despierten cuando regresen a casa luego de una salida, y hacer que se acerquen a saludarnos, de esta forma, estaremos controlando el horario en que llegan y en qué estado. A su vez, debemos saber dónde es la fiesta o salida, con quien va y con quien vuelve. Últimamente se vuelve necesario también consultar a nuestros hijos cuánto porcentaje de la entrada de las fiestas que ellos mismos organizan está destinado al consumo de alcohol.

Es necesario conocer a los padres de los amigos, generar redes sociales e intentar hacer acuerdos y coordinar acciones con los otros padres. Sería importante por ejemplo, acordar determinadas medidas concretas: que haya un padre de referencia en las salidas, acordar una posición colectiva con respecto al consumo, acordar la presencia de padres en reuniones en barbacoas o casas de familia.

El siguiente recuadro es tomado de la página de la Junta Nacional de Drogas, tomando como medida preventiva un consumo responsable. Aún si la postura familiar es de no permitir alcohol a adolescentes, es bueno que los chicos conozcan las medidas preventivas y sepan actuar:

Fuente: "Cuidate y Disfrutá"- Existe un punto de equilibrio entre disfrutar y cuidarse. Junta Nacional de Drogas. Presidencia de la República. 2017. http://www.infodrogas.gub.uy/index.php?option=com_content&view=article&id=3807&catid=9&Itemid=19

¿Te interesa el tema?

Te sugerimos leer el libro completo “La previa” (Rossi, Carbajal, Bottrill 2014) o consultar: http://www.infodrogas.gub.uy//images/stories/pdf/2016_Guia_Familias_1.pdf