Algunas preguntas de padres y madres sobre el consumo de alcohol en adolescentes

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

- **La relación con mi hijo o mi hija ya no es tan estrecha como antes, ¿qué hago?**

Las relaciones con los menores son diferentes que cuando eran niños, es normal. Por esto hay que apoyar y acompañar, de manera respetuosa permitiéndole que tome sus propias decisiones. Es importante buscar puntos afines, temas de interés comunes para hablar y actividades para hacer juntos. El tiempo dedicado a convivir y compartir actividades permite conocerse mejor, dialogar.

- **¿Qué hago si mi hijo o mi hija llega a casa con síntomas de borrachera?**

Ante todo, mantener la calma y explicarle que faltó a la confianza que depositaron en él o en ella. Aprovechar para, en días sucesivos, abordar el tema del alcohol e incidir en las consecuencias de su consumo en menores. Más información disponible en el siguiente enlace.

- **¿Qué edad es la la apropiada para ir estableciendo normas de conducta y límites?**

Cuanto antes mejor (aunque nunca es tarde) ya que sí el niño o niña crece sabiendo que en la casa existen unas normas, previamente consensuadas, que hay que respetar, cuando llegue a la adolescencia le costará menos esfuerzo asumir otras normas como los horarios, límites,...; siempre y cuando estas normas sean claras, razonables y menos restrictivas a medida que la persona menor de edad vaya madurando y adquiriendo más autonomía y mayores responsabilidades.

- **¿Cómo puedo saber sí mi hijo o hija consume alcohol?**

La mejor forma de descubrirlo es preguntárselo directamente. Ningún síntoma aislado puede asegurarlo, pero hay una serie de indicadores que se pueden observar como:

- Aparecen cambios en el estado de ánimo como irritabilidad, estar a la defensiva.
- Problemas en el centro educativo.
- Incumplimiento exagerado de las normas de la casa (sobre todo en cuanto a horarios).
- Si cambia de amistades y no quiere que la familia las conozca.
- Actitud de pasotismo.
- Gasta más dinero del habitual.
- Problemas físicos o mentales: falta de concentración, ojos rojos...
- Obsérvalo cuándo vuelva a casa el fin de semana, espéralo levantado y conversa con él o ella.

- **Si las amistades de mi hijo o hija beben, seguro que él o ella beberá también. ¿Debo entonces prohibirle que salga con ellos?**

Sí el grupo de amistades bebe, aumenta la probabilidad de que el menor también consuma por su necesidad de integrarse. Sin embargo, si habla de probabilidades, es aquí donde cobra importancia lo saber decir "no" en la toma de decisiones sin dejarse presionar. También es importante resaltar que según la edad, las relaciones grupales suenen ser inestables y poco duraderas.