Algunhas preguntas de pais e nais sobre o consumo de alcohol en adolescentes

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

- **A relación co meu fillo ou a miña filla xa non é tan estreita como antes, que fago?**

As relacións cos menores son diferentes que cando eran nenos, é normal. Por isto hai que apoiar e acompañar, de maneira respectuosa permitíndolle que tome as súas propias decisións. É importante buscar puntos afíns, temas de interese comúns para falar e actividades para facer xuntos. O tempo dedicado a convivir e compartir actividades permite coñecerse mellor, dialogar...

- **Que fago se o meu fillo ou a miña filla chega a casa con síntomas de borracheira?**

Ante todo, manter a calma e explicarlle que faltou á confianza que depositaron nel ou nela. Aproveitar para, en días sucesivos, abordar o tema do alcohol e incidir nas consecuencias do seu consumo en menores. Máis información dispoñible na seguinte ligazón.



- **Que idade é a apropiada para ir establecendo normas de conduta e límites?**

Canto antes mellor (aínda que nunca é tarde) xa que si o neno ou nena medra sabendo que na casa existen unhas normas, previamente consensuadas, que hai que respectar, cando chegue á adolescencia custaralle menos esforzo asumir outras normas como os horarios, límites,...; sempre e cando estas normas sexan claras, razoables e menos restritivas a medida que a persoa menor de idade vaia madurando e adquirindo máis autonomía e maiores responsabilidades.

- **Como podo saber si o meu fillo ou filla consume alcohol?**

A mellos forma de descubrilo é preguntarlo directamente. Ningún síntoma illado pode aseguralo, pero hay una serie de indicadores que se poden observar como:

  - Aparecen cambios no estado de ánimo como irritabilidade, estar á defensiva...
  - Problemas no centro educativo.

- Incumprimento esaxerado das normas da casa (sobre todo en canto a horarios).
- Si cambia de amizades e non quere que a familia as coñeza.
- Actitude de pasotismo.
- Gasta máis cartos do habitual.
- Problemas físicos ou mentais: falta de concentración, ollos vermellos…
- Obsérvao cando volva a casa o fin de semana, espérao levantado e conversa con el ou ela.



- **Se as amizades do meu fillo ou filla beben, seguro que él ou ela beberá tamén? Debo entón prohibirlle que saiga con eles?**

Si o grupo de amizades bebe, aumenta a probabilidade de que o menor tamén consuma pola súa necesidade de integrarse. Porén, fálase de probabilidades, é aquí onde cobra importancia o saber dicir “non” na toma de decisións sin deixarse premer… Tamén é importante resaltar que segundo a idade, as relacións grupais soen ser inestables e pouco duradeiras.