

PARA TENER EN CUENTA

Da buen ejemplo. Los padres de familia constituyen modelos de conducta muy importantes para sus hijos y por ello los hijos de personas que consumen alcohol tienen una tendencia mayor a hacerlo que los de aquellos que no lo hacen. Pero aun cuando tu consumas alcohol, hay muchas formas de disminuir la probabilidad de que tu hijo lo haga siendo adolescente. Algunas sugerencias:

- Consume alcohol en cantidades moderada; no te excedas nunca delante de ellos.
- No le des a tu hijo el mensaje de que el alcohol es una buena manera de manejar los problemas; por ejemplo, evita comentarios como “Tuve un día terrible, necesito un trago”.
- Muéstrale que hay maneras o actividades más saludables de enfrentar la tensión, como, por ejemplo, hacer ejercicio, salir a caminar, escuchar música o conversar sobre el tema.
- No les cuentes anécdotas tuyas sobre consumo de alcohol que transmitan el mensaje de que beber es divertido.
- Nunca conduzcas en estado de embriaguez y no aceptes subirte a un automóvil cuyo conductor ha estado bebiendo.
- Nunca envíes a tus hijos a comprar alcohol.
- Cuando organices fiestas o celebraciones para adultos, ofrece siempre comida y bebidas sin alcohol; si alguien se pasa de tragos, haz los arreglos necesarios para que regrese a su casa sin riesgos y asegúrate de que tus hijos se den cuenta de todo esto.