

# ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA PADRES Y MADRES

A continuación, se presentan algunas estrategias que pueden contribuir a prevenir el consumo de alcohol en tus hijos:

PARA TENER EN CUENTA CON ELLOS:

**1.** Establece reglas familiares sobre el consumo de alcohol en la adolescencia. Cuando los miembros de la familia conocen con claridad las reglas, como por ejemplo “nada de alcohol hasta los 18 años”, es menos probable que los adolescentes empiecen a consumir alcohol. Cada familia debe establecer las reglas de acuerdo con sus propias creencias y valores, pero algunos ejemplos son:

- No ofrecer alcohol a menores de edad en las fiestas familiares.
- Los hermanos mayores no fomentarán el consumo de alcohol ni les darán bebidas alcohólicas a sus hermanos menores.
- Los menores de edad de esta familia no asistirán o no permanecerán en fiestas de adolescentes en las que se sirva alcohol.
- Ningún miembro de esta familia se subirá en un auto conducido por alguien que ha estado bebiendo o conducirá en estado de embriaguez.
- Evitar consumir alcohol en celebraciones propias de los menores de edad (bautizos, primeras comuniones, entre otros).

- 2.** Controla el consumo de alcohol en casa. Explícale claramente a tu hijo que no permites fiestas en las que se consuma alcohol. En la medida de lo posible, trata de que invite amigos y compañeros cuando tu estés en casa. Esto te permitirá saber cuáles son sus amigos y qué clase de actividades tienen.
- 3.** Conoce y entérate de sus actividades. Mantente enterado de los planes y de los lugares que frecuenta tu hijo. Él o ella estarán más abiertos a aceptar su supervisión si sienten que tú lo haces principalmente porque te preocupas por ellos y no por desconfianza.
- 4.** Dales una guía básica. Tus hijos pueden estar dispuestos a aceptar las ideas que les propones para no tomar alcohol, pero eso no quiere decir que sepan cómo enfrentar las situaciones de presión. Enséñales a decir no sin agredir a otros y manteniéndose firmes.
- 5.** Ayuda a tus hijos a cultivar amistades sanas. Si los amigos de tus hijos consumen alcohol, es altamente probable que tus hijos también lo hagan; por ello es importante estimularlos para que se hagan amigos de otros jóvenes que no beben y que pueden ser una influencia positiva para ellos.
- 6.** Fomenta alternativas saludables frente al consumo de alcohol. El aburrimiento es una de las razones para consumir alcohol; por ello se debe procurar que los adolescentes participen en actividades supervisadas, interesantes y divertidas, después de la escuela y durante el fin de semana. Esto puede contribuir a disminuir los riesgos del consumo de alcohol. El deporte siempre es una buena alternativa.

Es un hecho que en Colombia la mayoría de los adolescentes bebe ocasionalmente, lo cual genera muchas situaciones de riesgo. En aquellos que no beben, un factor protector es la desaprobación del consumo en los jóvenes por parte de los padres, esto es un estándar claro.