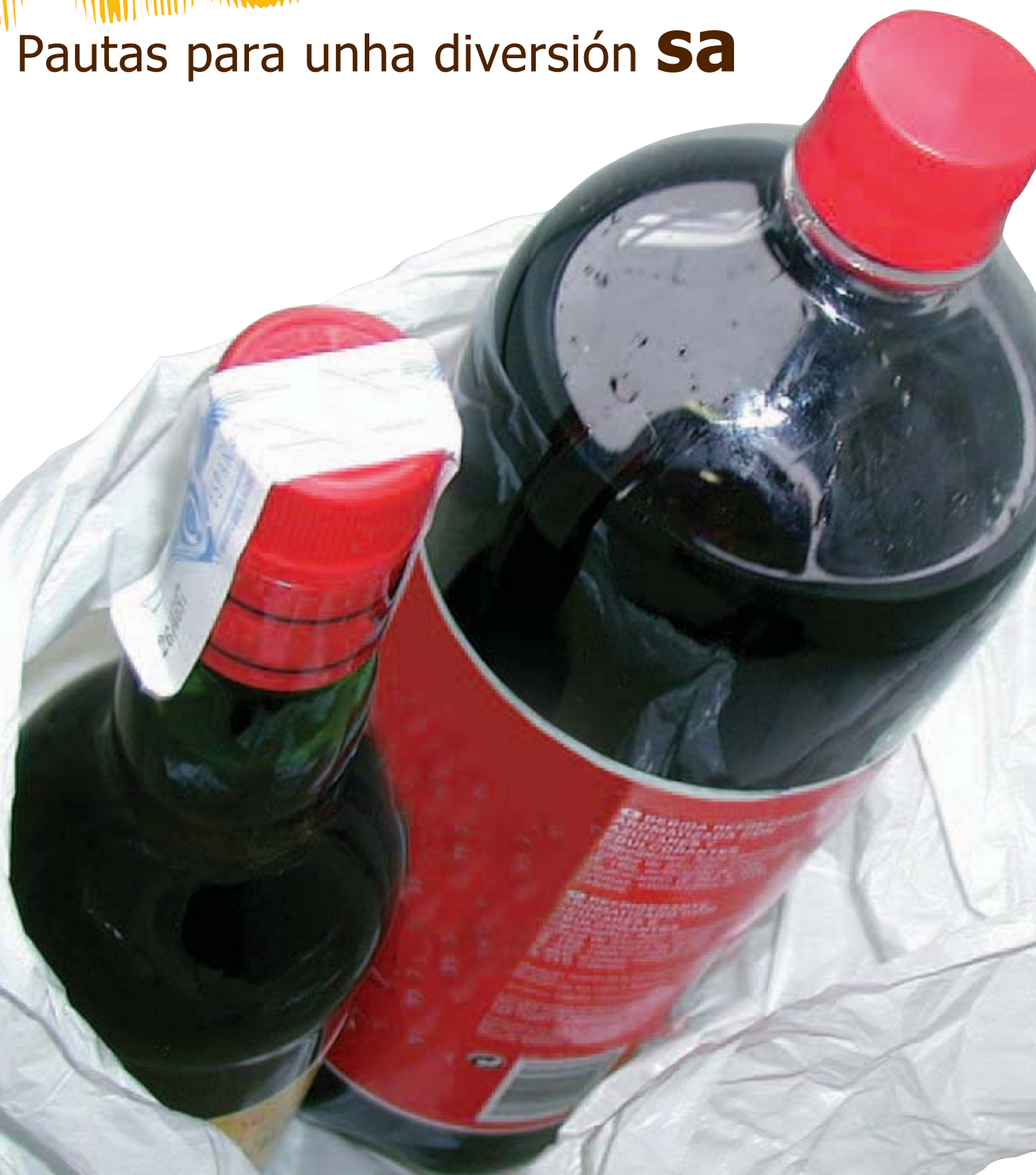


OS PAIS FRONTE AO CONSUMO  
ABUSIVO DE

ALCOHOL

Pautas para unha diversión **sa**

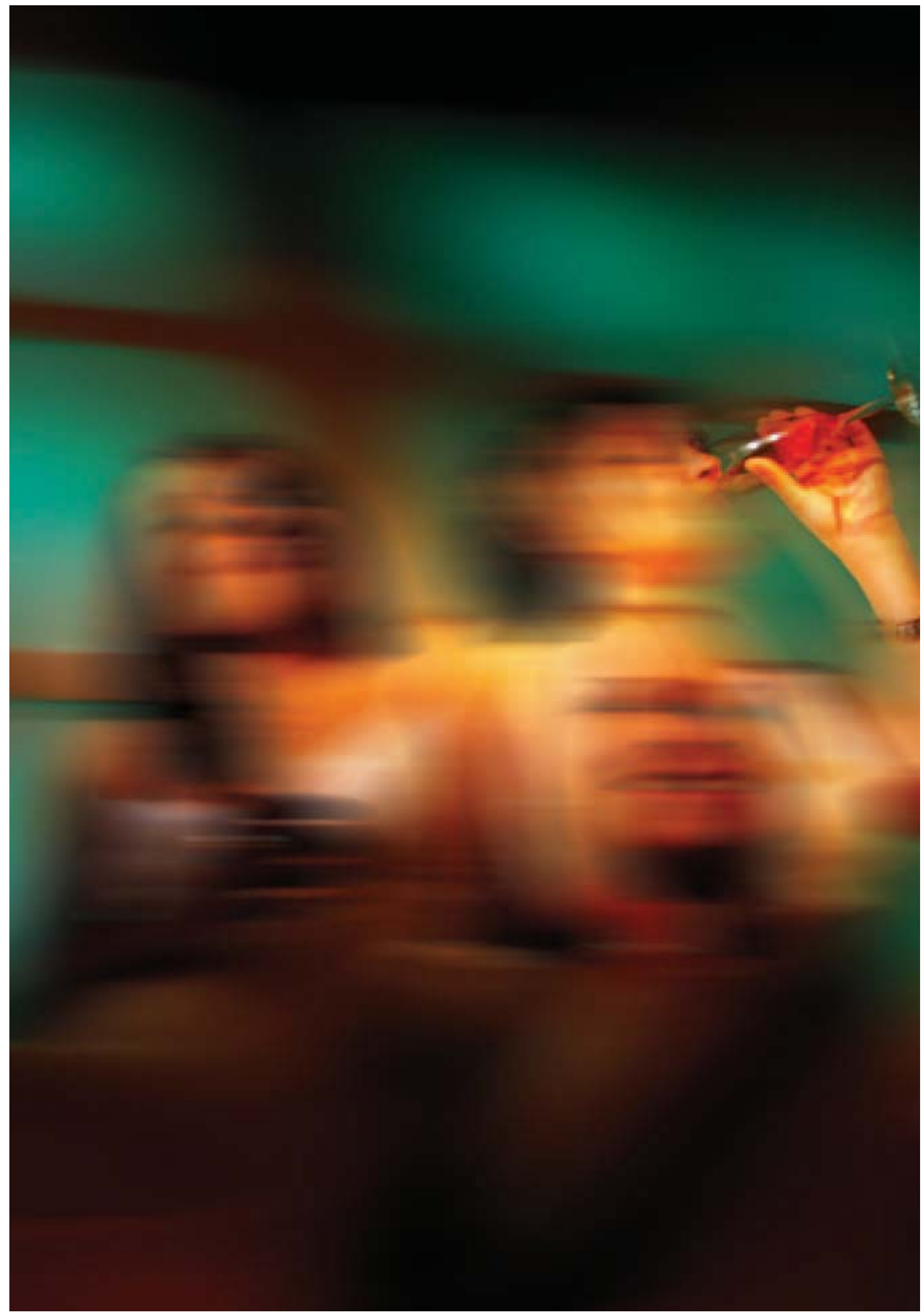


XUNTA DE GALICIA

O consumo de **alcohol** creceu de maneira espectacular entre os adolescentes e os mozos españois nas últimas décadas, ata converterse nunha conduta amplamente xeneralizada entre estes grupos. En realidade, saír cos amigos/as e tomar copas son as actividades que máis practican os mozos nos seus momentos de lecer durante a fin de semana. Cada fin de semana milleiros de adolescentes e mozos, de todas as idades e grupos sociais, ocupan as rúas e os espazos públicos nun ritual que se prolonga ata altas horas da madrugada perante o ollar indiferente ou resignado do resto de cidadáns, que acaban por considerar estas escenas como algo natural.

Diante desta situación, podemos facernos algunhas preguntas:

- >> ¿Por que os mozos consomen alcohol da maneira que o fan?
- >> ¿Que ten acontecido na sociedade española para que os hábitos de lecer dos mozos teñan sufrido unha transformación tan profunda nos últimos anos?
- >> ¿Como chegou a converterse o consumo de alcohol e doutras drogas nunha actividade central no lecer dos adolescentes?
- >> ¿Mudou tanto a mentalidade dos pais, os seus valores e normas, para que estes acaben por aceptar que os seus fillos/as adolescentes permanezan ata altas horas da madrugada as fins de semana inxerindo alcohol e posiblemente outras drogas?
- >> E, quizá a máis importante, ¿que poden facer os pais diante dunha moda que parece inundar a cultura xuvenil?



OS MOZOS E O



**¿COMO E CANTO BEBEN?**

O consumo de

**alcohol**

deixou de ser exclusivo  
dun determinado grupo social,

**xeneralizándose  
entre os mozos.**



## **¿Por que nos preocupamos polo consumo de bebidas alcohólicas que realizan os nosos fillos, se tradicionalmente se consumiu moito alcohol no noso país?**

O consumo de bebidas alcohólicas, que foi sempre unha conduta bastante estendida entre os homes adultos, sufriu unha importante expansión a partir dos anos oitenta coa incorporación de novos grupos de consumidores como son as mulleres e os adolescentes, que ata entón semantiveran á marxe deste consumo. Deste modo, o consumo de alcohol aumentou notablemente no noso país, comezando a ter unha presenza moi importante en colectivos que, como os adolescentes e os mozos, son moi vulnerables aos seus efectos.

Inicialmente, o consumo de alcohol e doutras drogas que realizaban os mozos enmarcábase nas novas correntes culturais que apareceron en Europa, de maneira que o uso destas substancias se limitaba a determinados grupos xuvenís que participaban da "movida", para os cales o consumo actuaba como unha forma de expresión da identidade grupal, de identificación con determinados valores sociais ou de rexeitamento da orde social establecida. Pero a situación mudou radicalmente na última década, ata converterse nun fenómeno de masas. O consumo de alcohol deixou de ser exclusivo dun determinado grupo social, xeneralizándose entre os mozos galegos, como o confirma o feito de que a maioría deles o teñan consumido

no último mes (o 50% entre os 12 e os 18 anos e o 71% entre os de 19 a 24).

O problema radica non só en que o consumo de alcohol se encontre moi estendido, senón en que o abuso na fin de semana sexa unha conduta relativamente frecuente, como o confirma o feito de que un de cada tres mozos de entre 19 e 24 anos que toma bebidas alcohólicas na fin de semana beba en exceso. Asistimos a un feito altamente preocupante, como é que o consumo abusivo de alcohol entre os mozos galegos estea aumentando de forma intensa, ata facer que o grupo de 19-24 anos sexa o que actualmente concentre a maior porcentaxe de bebedores abusivos (13%), moi por riba do existente no conxunto da poboación galega (8,5%).

## Consumo de alcohol entre adolescentes e mozos galegos

Período de consumo	12-18 anos	19-24 anos
No último mes	50%	71%
As fins de semana	24%	40%
De forma abusiva as fins de semana	20%	35%

**O consumo de bebidas alcohólicas entre os mozos ten unhas características peculiares, entre as cales se salientan:**

- >> O consumo concéntrase na fin de semana e principalmente durante a noite.**
- >> Realízase en grupo e en espazos ou lugares públicos (na rúa, bares, pubs ou discotecas).**
- >> Inxírense importantes cantidades de alcohol nun curto período de tempo buscando deliberadamente “pillar o punto”, cando non directamente emborracharse.**
- >> O consumo compatibilízase co desenvolvemento das actividades habituais da súa idade (estudar, traballar, etc).**

Hai que salientar que non só mudou a forma de relacionarse dos mozos co alcohol respecto a como o fan os adultos (que adoitan beber de forma regular ao longo de toda a semana e arredor dos espazos das comidas e de determinados acontecementos sociais), senón que, alén diso, se intensificou o tempo que dedican á festa e ao ritual do *botellón*. Para moitos adolescentes e mozos o horario da festa foise prolongando ata romper o límite da madrugada, incrementándose o tempo dedicado a inxerir maiores cantidades de alcohol. Basta un dato para ilustrar este fenómeno: **máis da metade dos estudantes de Secundaria de 14 a 18 anos (56%) regresan á casa as fins de semana a partir das dúas da madrugada e un de cada dez faino á mañá seguinte.**





**¿POR QUE CONSOMEN**



**OS ADOLESCENTES E MOZOS?**



Cando se lles pregunta aos adolescentes as razóns polas cales consomen alcohol obtéñense respostas coma estas:

- >> **Porque lles gusta o sabor.**
- >> **Por diversión ou pracer.**
- >> **Para esquecer os problemas persoais.**
- >> **Para sentir emocións novas.**
- >> **Para superar a timidez ou os problemas para relacionarse cos demais.**

Resulta evidente que o **consumo de alcohol** se asocia maioritariamente con motivacións de carácter lúdico, coa diversión e cos procesos de integración e aceptación no grupo. Pero existe un importante número de adolescentes que afirma beber para evadirse dos problemas ou para superar as dificultades para relacionarse cos demais, motivacións que nada teñen que ver coa festa.

Diante destas respostas moitos pais preguntáronse **¿que problemas teñen os nosos fillos para que necesiten esquecerse deles, se non lles falta de nada?**. Quizá se sorprendan ao coñeceren que un de cada tres estudantes de Secundaria (33%) afirma sentirse bastante ou moi atafegado e en tensión con certa frecuencia, e que, aproximadamente, un de cada catro (26%) ten a sensación de non poder superar as súas dificultades con bastante ou con moita frecuencia ou que unha porcentaxe similar (25%) está bastante ou moi insatisfeita coa súa vida.

É certo que, en termos relativos, os nosos mozos teñen moitas máis cousas e oportunidades na vida das que tiveron os seus pais, pero non o é menos que seguen tendo problemas e importantes retos que superar. Unhas necesidades e problemas que teñen que ver tanto coa filosofía social dominante e,

en particular, con valores como o individualismo, a competitividade e o consumismo, que con frecuencia se asocian a moitas condutas adictivas, como coas dificultades relacionadas cos procesos de crecemento e maduración persoal.

A adolescencia foi sempre unha etapa difícil na evolución das persoas, un momento de transición, de busca da identidade persoal, na que se deixa de ser neno e non se é aínda adulto, unha etapa de inconformismo, de rexeitamento de moitas das normas e dos valores dos adultos, unha etapa de constantes retos, na que rapidamente se incorporan valores, hábitos de conduta e na que se teñen que afrontar novas situacións e responsabilidades.

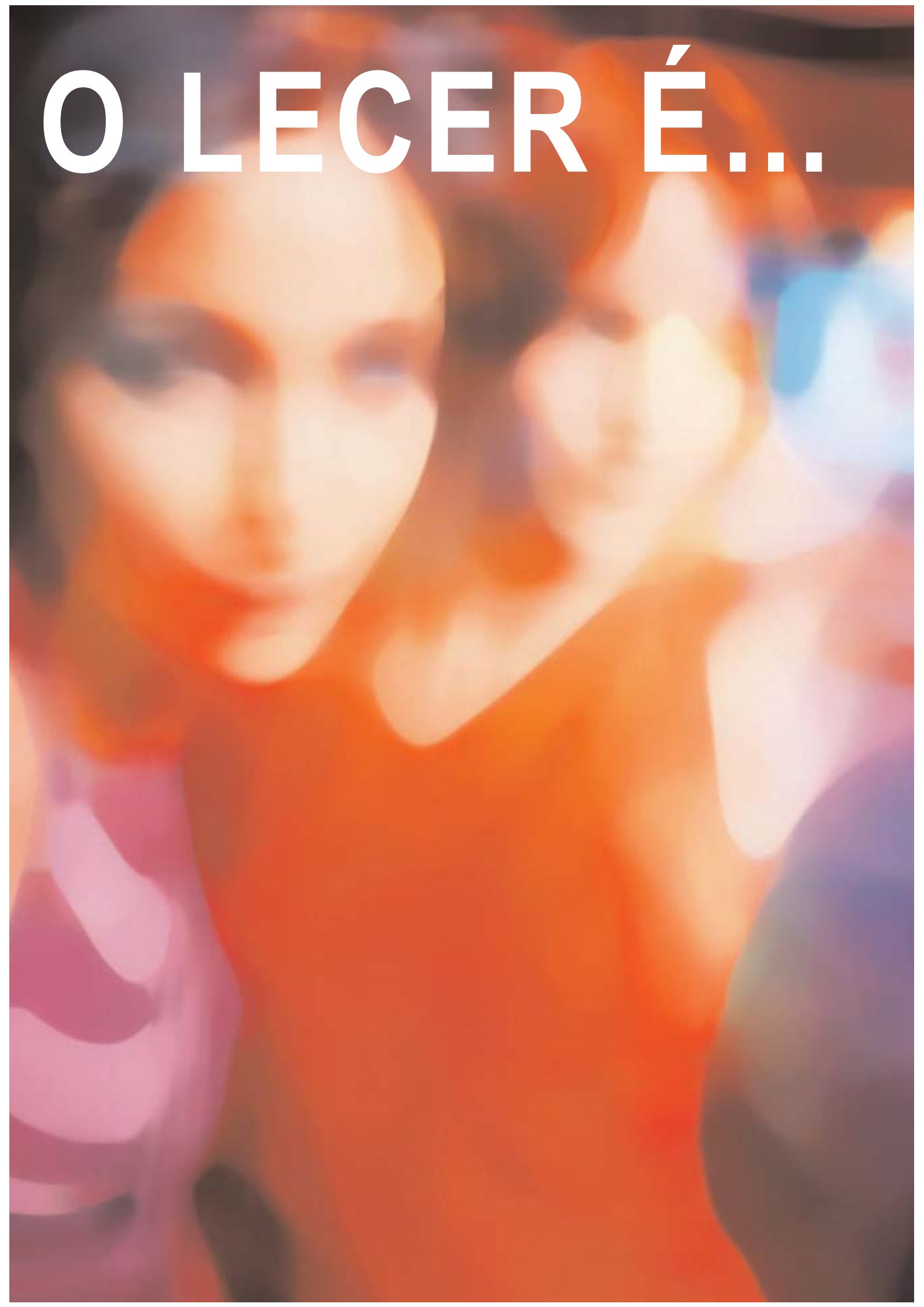
Da análise dos conflitos que os adolescentes manteñen co medio social, e das súas necesidades persoais, xorden outras motivacións máis profundas que nos axudan a explicar as **razóns polas cales consomen alcohol:**

- >> O consumo de alcohol pasa a ser unha forma de evasión: a fin de semana é o tempo do verdadeiro lecer, de contraposición ao resto das tarefas que se realizan con carácter obrigatorio (estudar, traballar, etc.) e é vivido como un espazo de liberación do control que exerce a familia ou a escola, no cal o consumo de alcohol contribúe a evadirse das responsabilidades e obrigacións cotiás.
- >> O consumo de alcohol actúa como un elemento de integración grupal: moitos adolescentes beben porque o fan os demais membros do grupo. Na adolescencia o grupo ten unha grande importancia como espazo de socialización (nel interiorízanse valores, incorpóranse hábitos, apréndese a relacionarse cos demais, etc.). Nos espazos de lecer fortalécense os procesos de pertenza, de vínculo e de aceptación polo grupo de iguais e o consumo de bebidas

alcohólicas pasa a ser unha conduta do grupo que actúa reforzando a integración nel.

- >> O consumo de alcohol nas noites das fins de semana, rodeados doutros mozos, facilita o distanciamento do mundo dos adultos: os mozos necesitan de espazos propios de encontro con outros mozos (cantos máis mellor) e a ocupación da rúa nas fins de semana e o ritual do *bottlellón sérvelles* para delimitar que ese é o seu "territorio" e que nel os adultos non teñen cabida.
- >> O alcohol actúa como desinhibidor, axudando ás persoas máis tímidas e retraídas a relacionárense cos seus iguais. Os mozos teñen unha serie de necesidades que cubrir (relacionarse e comunicarse cos demais, expresar os seus sentimentos e afectos, desenvolver a súa sexualidade, etc.) e cren que o alcohol pode axudalos a satisfacelas.
- >> O consumo de alcohol converteuse nun aspecto chave da cultura do lecer da mocidade, nun fenómeno de moda: a inxestión de bebidas alcohólicas cunha finalidade recreativa ten unha importante dimensión económica e pasou a ocupar unha posición relevante nas ofertas de lecer xuvenil (arredor do 60% do diñeiro para gastos persoais que reciben os mozos destínase ao consumo de alcohol). Consumir alcohol as fins de semana está de moda entre os mozos, grazas a unha intensa actividade publicitaria, e moitos adolescentes e mozos non poden subtraerse a ela. Non saír de madrugada, non beber, pode significar para moitos adolescentes estar á marxe do que se leva.

O LECER É...



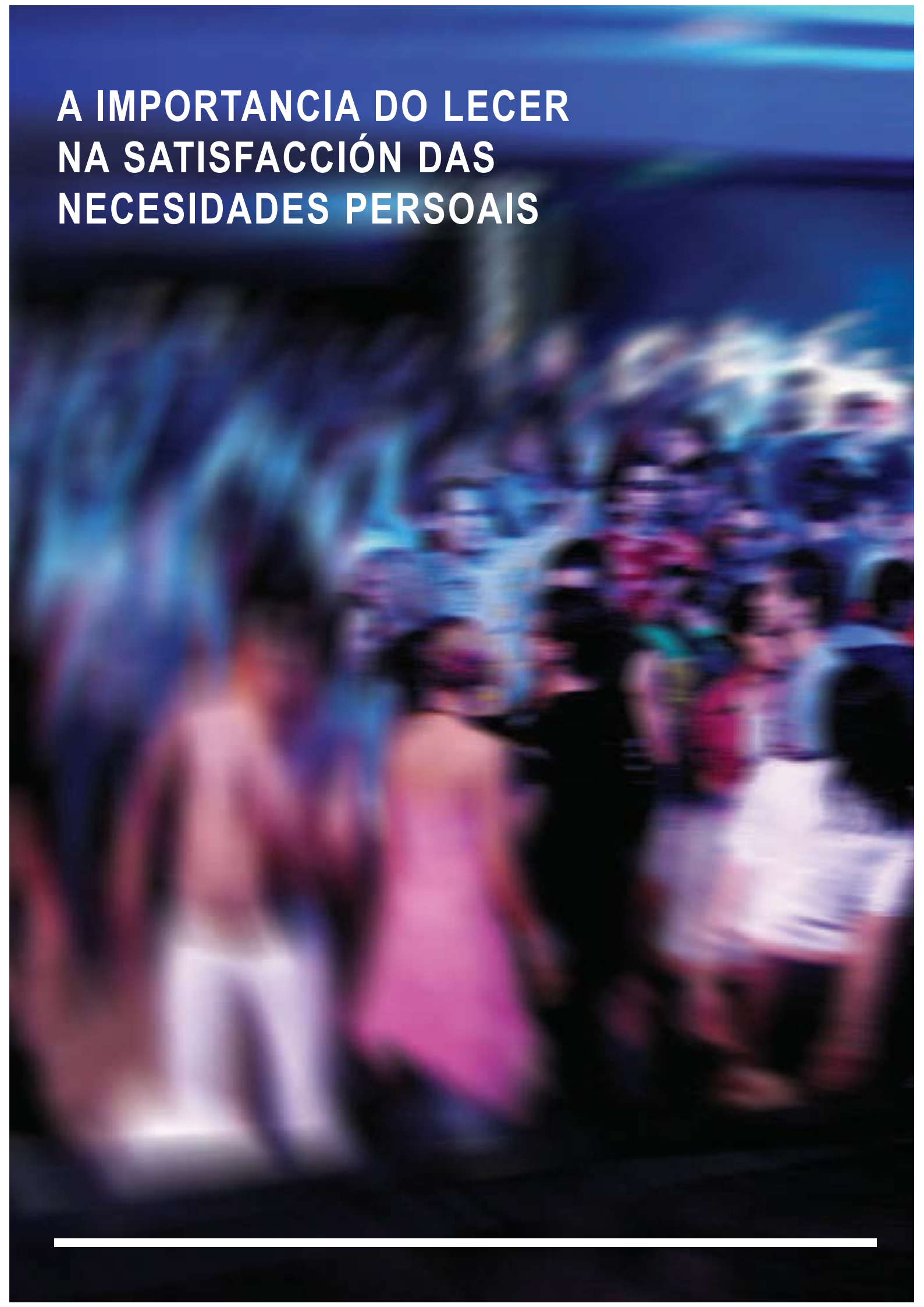
O ESPAZO DA NOSA  
VIDA QUE DEDICAMOS,  
DE XEITO VOLUNTARIO,  
A FACER DIVERSAS  
ACTIVIDADES QUE NOS  
SATISFÁN

e que son moi importantes

PARA O NOSO DESENVOLVEMENTO  
**PERSOAL E SOCIAL.**



# A IMPORTANCIA DO LECER NA SATISFACCIÓN DAS NECESIDADES PERSOAIS



O lecer é o espazo da nosa vida que dedicamos de maneira voluntaria a realizar diversas actividades que nos satisfán e que son moi importantes para o noso desenvolvemento persoal e social. **Nos momentos de lecer relacionámonos con outras persoas, intercambiamos sentimentos, opinións, experiencias, desenvolvemos as nosas afeccións e creatividade e participamos en actividades culturais e sociais.**

Para os adolescentes a ocupación do lecer na fin de semana ten unha grande importancia, pois é nese espazo no que se reforza o sentido de pertenza e identidade grupal e no que se satisfán diversas necesidades persoais (relacionais, afectivas, establecemento da identidade persoal e social, etc.). Tamén é un espazo no que, dunha maneira natural, se socializa a mocidade, motivo polo cal é moi importante facilitarles espazos de lecer nos cales poidan, xunto a outros mozos, satisfacer as súas necesidades sen teren que recorrer ó consumo de alcohol e doutras drogas ou a realiza condutas pouco saudables.

Con frecuencia os pais preocúpanse moito dos aspectos máis formais da educación dos fillos (os estudos, a alimentación, a saúde, etc.), pero **¿educamos os fillos para que realicen actividades saudables e gratificantes no seu tempo de lecer?** e neste sentido hai que ter en conta que o tempo dedicado ó lecer é un espazo de educación informal moi importante, ao que tamén os pais deben prestar atención, pois nel se interiorizan normas, se trasmiten valores e actitudes, se fomentan determinadas capacidades e se practican actividades que poden contribuír ao desenvolvemento físico, intelectual, afectivo e social dos fillos.



¿DE VERDADE NOS PREOCUPA QUE  
**OS NÓSOS FILLOS CONSUMAN**





**O consumo de bebidas alcohólicas por parte dos adolescentes é percibido como unha conduta normal (“pero se beben todos”), non só polos propios mozos que toman bebidas alcohólicas, senón tamén por parte dos pais e do conxunto da sociedade, que contemplan con resignación o fenómeno. Todo isto a pesar de que a cultura do *botellón* está acompañada por frecuentes problemas.**

Os efectos que derivan da inxestión de grandes cantidades de bebidas alcohólicas nun curto período de tempo son múltiples e relativamente frecuentes: bebedeiras, pelexas, discusións e conflitos con pais, irmáns ou amigos, dificultades para estudar ou para traballar, etc. En ocasións o consumo de alcohol provoca problemas moito máis graves como accidentes de tráfico, problemas de dependencia do alcohol ou embarazos non desexados.

A gravidade destes efectos fai que o consumo de drogas e o alcoholismo figuren como un dos tres principais problemas que a xuízo dos cidadáns ten a sociedade española. **¿Pero de verdade lles preocupa tanto aos pais que os seus fillos adolescentes consuman bebidas alcohólicas?, ¿por qué, entón, maioritariamente pensan que o problema debe ser resolto polas institucións?, ¿ata onde chega a responsabilidade dos pais diante deste fenómeno?.**



**¡¡RECORDA!!**

Á VECES, O CONSUMO DE

**ALCOHOL**

PROVOCA PROBLEMAS MOITO MÁIS GRAVES,  
COMO **ACCIDENTES DE TRÁFICO,**  
**ABUSO** E/OU DEPENDENCIA DO ALCOHOL OU  
**EMBARAZOS NON DESEXADOS.**

# A POSICIÓN DOS PAIS

A posición dos pais diante do consumo de alcohol dos seus fillos/as leva implícitas habitualmente numerosas contradicións:

- >> Unha alta porcentaxe de **pais son bebedores**, o que os limita para abordaren de forma coherente os riscos intrínsecos ao consumo de alcohol.
- >> Existe, en xeral, unha **actitude social tolerante** fronte á inxestión de bebidas alcohólicas: moitos pais pensan que o consumo de alcohol non leva consigo demasiados problemas (“todos bebemos na mocidade e non nos pasou nada”). A moitos pais non lles preocupa tanto que os seus fillos/as beban ou que se embebeden, como algúns efectos asociados (as pelexas, os accidentes, etc.). De feito só unha minoría dos adolescentes (20%) percibe unha actitude por parte dos seus pais de prohibición absoluta de consumir alcohol.
- >> Hai certa tendencia a pensar que os problemas os teñen ou provocan os outros: **“o meu fillo/a é un bo rapaz/a, non hai nada de malo en que se divirta. O malo é cando se xunta tanta xente”**.
- >> A presión social e as modas tamén inflúen nos pais: en ocasións os pais temen impor normas que fagan os seus fillos diferentes (“**non me parece ben o que fan, pero como saen todos os seus amigos/as non quero que pareza un bicho raro**”) ou que lles fagan aparecer a eles como persoas autoritarias.
- >> Mostran unha actitude permisiva diante da súa falta de decisión para afrontaren o problema: **“que teñan o que nós non tivemos (liberdade, diñeiro, etc.), non hai nada de malo en que se divirtan”**. Os pais son moitas veces conscientes dos problemas que tanto a nivel social (ruídos, atascos, suciedade, etc.) como doméstico (noites de vixilia paterna, mudan-

zas nos horarios de certas actividades familiares, etc.) provoca a cultura do botellón, mais pensan que á fin e ao cabo son os seus propios fillos e que dificilmente poden exercer presión social para buscar unha solución ao fenómeno se non están en condicións de manexar o problema no seu propio fogar.

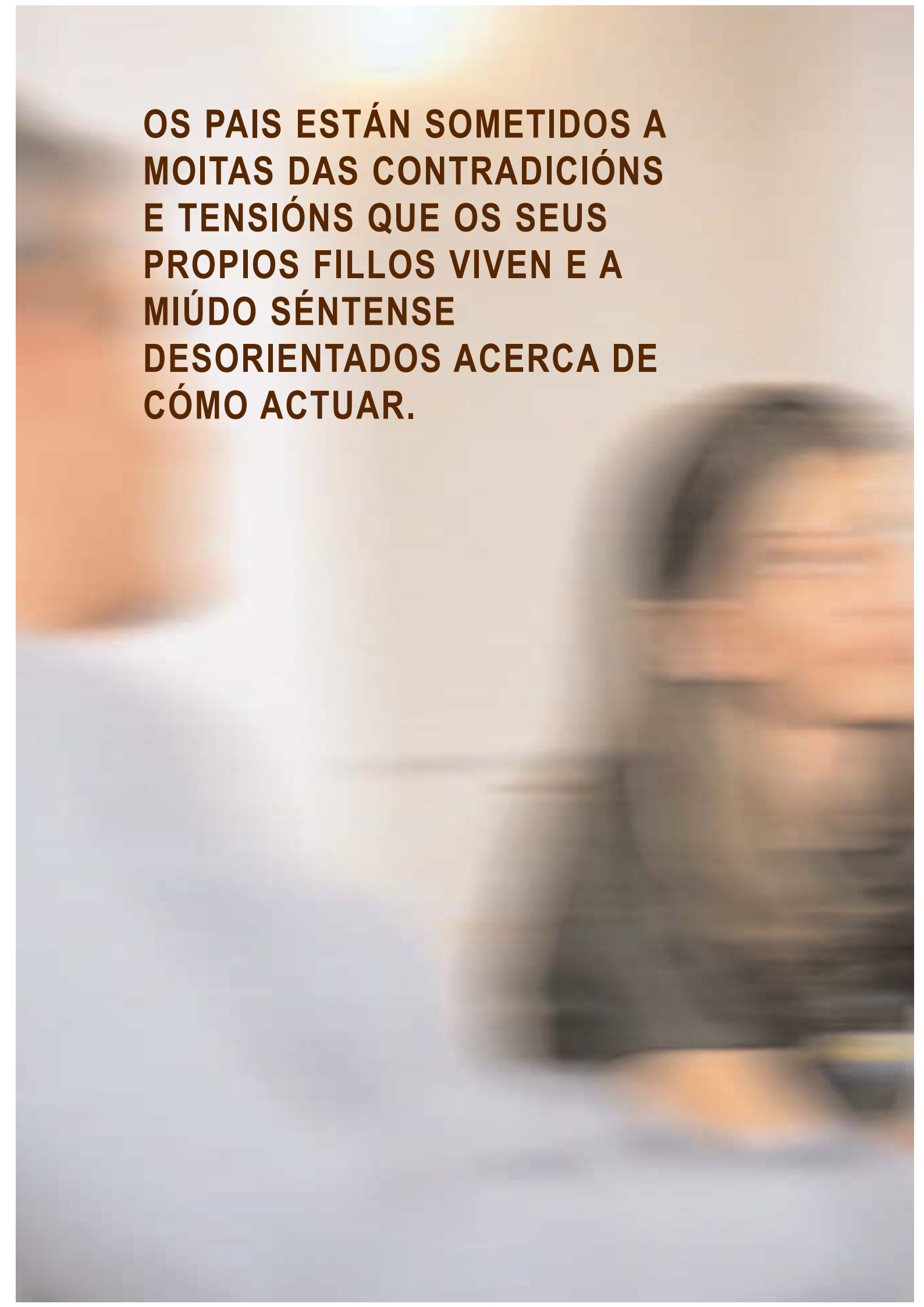
- >> Moitos pais son conscientes de que non lles dedican aos seus fillos o tempo suficiente para interesarse pola súa vida cotiá e tentan suplilo con outro tipo de atencións (**diñeiro, excesiva flexibilidade nas normas, etc.**).
- >> Algúns pais delegan a súa responsabilidade na **educación** dos seus fillos e esixen a outras institucións (a escola, a policía, etc.) que resolvan o problema. Pais que se mostran incapaces de imporen un horario razoable aos seus fillos cando saen da casa ou de evitaren que tomen bebidas alcohólicas, pretenden que o concello ou a policía controlen un fenómeno de masas como o do *botellón*.
- >> Existe unha importante crise nos **modelos educativos**, de maneira que moitos pais non saben como educaren os seus fillos: o modelo no que foron educados polos seus pais parécelles inaxeitado polo seu carácter autoritario, mentres que se debaten entre un estilo educativo democrático (todo se decide entre todos, a opinión dos fillos ten o mesmo peso que a dos pais) ou o “deixar facer” (caracterizado pola ausencia de normas).

Estas contradicións que afectan os pais son o froito das profundas e intensas mudanzas que sufriu a sociedade española. Os pais están sometidos a moitas das contradicións e tensións que viven os seus propios fillos e con certa frecuencia séntense desorientados acerca de como actuar, pero cabe preguntarse **¿non estaremos contribuindo desde a pasivi-**



**dade a lexitimar algunhas condutas moi pouco saudables nos nosos fillos?.**

Poñamos un exemplo. Algúns pais, perante o temor de que os seus fillos/as regresen sós/soas á casa a altas horas da madrugada ou de que puidesen sufrir algún accidente, optan por actuar como taxistas, unha conduta que sen dúbida os deixa máis tranquilos e evidentemente contribúe a previr algúns problemas, pero **¿non serve de feito para que os seus fillos continúen saíndo e bebendo ata altas horas da madrugada?, ¿non sería máis lóxico que se os pais estiman que esa conduta comporta riscos elevados a prohibisen?.**



**OS PAIS ESTÁN SOMETIDOS A  
MOITAS DAS CONTRADIÇÕES  
E TENSIÓNS QUE OS SEUS  
PROPIOS FILLOS VIVEN E A  
MIÚDO SÉNTENSE  
DESORIENTADOS ACERCA DE  
CÓMO ACTUAR.**

# OS ESTILOS EDUCATIVOS PATERNOS

TEÑEN UNHA  
ENORME INFLUENCIA NAS  
RELACIÓNS QUE SE  
ESTABLECEN ENTRE OS  
DIFERENTES MEMBROS DA  
FAMILIA,

INFLUÍNDO NA  
CAPACIDADE DOS FILLOS  
**PARA MADURAR.**

# SOBRE O OFICIO DE SER PAIS

Non existe un único modelo ou estilo educativo, senón que cada familia utiliza uns mecanismos a través dos cales se resolven as situacións da vida cotiá. Os estilos educativos paternos teñen unha enorme influencia nas relacións que se establezan entre os diferentes membros da familia, influíndo na capacidade dos fillos para madurar adecuadamente, afectando os seus niveis de autonomía persoal e a súa capacidade para poderen tomar decisións eficaces diante dos problemas que se lles poidan presentar.

Xeralmente diferéncianse tres grandes modelos educativos:

>> **O modelo autoritario** >> caracterizado pola imposición de normas ríxidas por parte dos pais, polo constante control das actividades dos fillos e polo uso frecuente dos castigos cando as normas non se cumpren. Este estilo educativo asóciase coa falta de diálogo e de comunicación e cun clima familiar tenso, con escasas manifestacións de afectividade entre os membros da familia e importantes carencias na maduración persoal dos seus fillos, que non están acostumados a expresar e defender as súas opinións ou a tomar decisións por si mesmos.

- >> O modelo "deixar facer" (laissez-faire) >> caracterizado pola falta de sistematización e coherencia nas normas e na organización familiar, pola ausencia de normas e pautas de conduta e dun apoio e seguimento sistemático dos fillos. Os pais móstranse incapaces de responder aos retos da vida cotiá e da educación dos fillos. A inseguranza e a incerteza dominan as relacións familiares.
- >> O modelo de apoio >> caracterizado pola existencia dunha actitude sensible cara ás necesidades cambiantes dos fillos nas súas diferentes etapas e de normas que regulen a convivencia, que foron consensuadas cos fillos. Utilízase máis o reforzo e a motivación que o castigo. O clima familiar é relaxado, con diálogo e mostras de afectividade entre os seus membros. Este modelo favorece a asunción de responsabilidades propias polos fillos e potencia aptitudes para que poidan afrontar os problemas cotiáns.

Resulta evidente que o modelo educativo de apoio é moito máis efectivo para culminar con éxito o papel de educadores que teñen encomendados os pais. Pero debe terse en conta que, mesmo cando se mantén un estilo educativo baseado no diálogo e apoio aos fillos, é imprescindible que os pais asuman a autoridade que teñen sobre eles, aínda que esta se entenda máis desde o acompañamento que desde a imposición.

**Os pais deben ter moi presente que educar leva implícito pór límites.** De feito, os fillos demandan ou esperan dos pais que actúen como tales, que fixen normas e pautas, que orienten as súas vidas por máis que, como é natural, se encarguen de discutilas ou de tentar transgredilas. O establecemento de normas, de límites, é, pois, unha función intrínseca ao rol educador dos pais. De forma natural e desde a infancia os pais van sinalando aos fillos o que poden e o que non poden facer para lograr o maior benestar posible. Do mesmo

xeito que a un neno pequeno se lle sinala que debe ir para a cama para descansar, corresponde aos pais establecer normas que eviten que aparezan consecuencias negativas asociadas a condutas como o abuso do alcohol (unha bebedeira, un accidente, unha pelexa, etc.) ou que lles impidan que ao día seguinte poidan practicar deporte, comer coa súa familia ou simplemente estar descansados para enfrontar unha semana de estudo ou de traballo nunhas condicións razoables.

Por definición, o exercicio da autoridade paterna leva implícita a crítica e os desacordos continuos cos fillos. As decisións adoptadas polos pais serán cuestionadas sistematicamente polos fillos. É, polo tanto, necesario, ademais de armarse de paciencia, non esquecer que na familia cada persoa ten un rol diferente, e que aos pais lles corresponde actuar como tales (por máis que algunhas das súas decisións non sexan moi populares ou ben acollidas) e aos fillos actuaren como fillos (mostrando rebeldía, tentando cuestionar ou modificar as normas, querendo experimentar novas sensacións á vez que desexan a protección e a seguranza familiar, sendo en suma mudables, contraditorios e, ao seu xeito, boa xente). De feito, a ausencia de roles claros e de normas familiares adoita ser unha fonte habitual de numerosos problemas familiares e sociais.

**Debemos saber que, aínda que non o expresan, os adolescentes esperan dos pais que actúen como tales, por canto, discusións e conflitos á parte, a existencia de certas normas e pautas de actuación dálles seguridade e facilita a súa adaptación social.**



**¿QUE PODEN FACER OS PAIS E AS NAIS  
PARA PREVIREN O USO E O ABUSO DE**

**COMUNICACION DIGITAL**





**Os pais e as nais teñen moito que facer na prevención do consumo de alcohol e doutras drogas.** En esencia, a prevención é un proceso educativo que pretende facilitar a aprendizaxe e a maduración persoal e social dos fillos, potenciar as súas aptitudes para enfrontarse ás situacións e aos problemas na súa vida cotiá e que ten por finalidade o fomento da autonomía persoal, a toma de decisións e a capacidade de crítica, así como a clarificación e o fortalecemento de determinados valores.

Os pais e as nais poden levar a cabo diversas accións para mellorar a educación dos seus fillos e que, por tanto, axudarán a previr o uso e/o abuso de drogas, entre as que se inclúen:

>> Manter unha boa relación afectiva cos fillos e transmitir-lles sentimentos de aceptación na familia >> Os afectos son moi importantes nas nosas vidas, sentirnos queridos e apoiados contribuirá de forma importante á nosa estabilidade emocional, en especial en etapas como a adolescencia, onde se acentúan as inseguranzas e os temores. Por esa razón debemos ensinar-lles aos fillos que aprendan a recoñecer e identificar as súas emocións e que as compartan coa familia.

Os fillos necesitan sentirse queridos e aceptados porque iso os fai sentirse máis seguros de si mesmos, por iso hai que procurar, sempre que sexa posible, mostrar proximidade aos fillos, manifestando as nosas emocións e interesándose polas deles (“véxote triste, ¿pásache algo?”) e expresando o noso afecto (cun bico, cunha caricia, cunha palmada no ombro ou con palabras). Os fillos deben percibir que os pais están ao seu lado, que poden expresar-lles as súas dúbidas, opinións, desexos e temores.

Debemos interesarnos pola marcha das súas actividades cotiás (os seus estudos, o traballo, as súas relacións cos amigos e cos rapaces/as) e estar atentos aos problemas que lles xurdan, aínda que non nos parezan importantes (lembre que para os adolescentes problemas insignificantes para os adultos teñen unha enorme importancia).

>> Estimular a autoestima e a autoconfianza dos fillos, a súa capacidade para que establezan a súa propia identidade persoal e para que a valoren e acepten >> Un adolescente cunha alta autoestima sentirase máis feliz e seguro de

poder alcanzar as metas que se propoña, sendo menos dependente da influencia que poidan exercer sobre el outras persoas. Para conseguilo é importante evitar xulgar os nosos fillos (“vale un inútil”), comparalos con outros (“o teu irmán si que é listo”), ridiculizalos, envergoñalos, ameazalos ou eloxialos en exceso. Sempre que poida fomenta a súa seguraza en si mesmos, facéndolles saber que cada vez están mellor preparados, que se encontran en mellores condicións para superar con éxito os retos que se lles vaian presentando e, por suposto, valorando os progresos que realicen.

>> Desenvolver certas capacidades e habilidades persoais e sociais nos nosos fillos >> Educar é, en gran medida, capacitar os fillos, facilitarlles recursos para que poidan afrontar de maneira eficaz situacións da vida cotiá. Moitas destas capacidades ou habilidades persoais e sociais son fundamentais na prevención do consumo de drogas:

>> Ensine aos seus fillos a manexar o estrés e as presións ás que poidan estar sometidos.

>> Ensínelles a resistir a frustración, a que non sempre podemos ter ou conseguir o que queremos, aínda que con esforzo quizá sexa posible logralo máis tarde.

>> Favoreza a súa autonomía e liberdade persoal, ensinándolles a controlar e manexar a presión que poidan exercer sobre eles os amigos ou a publicidade.

>> Ensine aos seus fillos a establecer e manter relacións con outras persoas, a que se comuniquen e relacionen con amigos.

>> Facíltelles que aprendan a tomar decisións, que identifiquen todas as opcións posibles e as vantaxes e inconvenientes de cada unha a curto e longo prazo antes de tomar unha decisión.

>> Dialogar e comunicarse cos fillos, coñecerlos e saber cales son as súas necesidades >> Manteña unha comunicación aberta e fluída cos seus fillos, que sexa un costume falar co resto da familia das súas vivencias, preocupacións ou problemas cotiáns. Como se sinalou, a educación significa acompañamento e apoio aos fillos nas súas distintas etapas vitais e a comunicación é un instrumento esencial para emprender este labor. escoite e razoe cos seus fillos, coñeza as súas opinións, aínda que non as comparta.

A comunicación, ademais de facilitar as relacións familiares, contribúe á socialización dos seus integrantes. Na familia suscítanse situacións semellantes ás que cada un dos seus membros deben facer fronte no seu traballo, no instituto ou no grupo de amigos, servindo como campo de adestramento para que os fillos aprendan a verbalizar as súas propias opinións, para que perciban e incorporen certos valores (a amizade, a solidariedade, o respecto aos outros, etc.) e actitudes perante aspectos da súa vida. A comunicación é unha ferramenta educativa moi importante que debe ser coidada, lembrando sempre que unha boa comunicación esixe saber escoitar, ser asertivos, facer e aceptar as críticas.

>> Informar e sensibilizar os seus fillos sobre as drogas e os efectos asociados ao seu consumo >> As fontes polas cales os adolescentes obteñen información sobre as drogas e os efectos asociados non sempre son as máis axeitadas (medios de comunicación, amigos, irmáns, etc.), por iso os pais, xunto cos profesores, deben asumir a responsabilidade de transmitir aos seus fillos unha información obxectiva sobre elas, que, evitando alarmismos inxustificados, permita coñecer os efectos e problemas asociados ao seu uso, así como as razóns que o fan desaconsellable.

Para poder abordar esta tarefa, os pais e as nais deben informarse previamente, para o que dispoñen de diversos

materiais didácticos e dunha oferta de formación que se canaliza a través de cursos que organizan institucións que traballan no campo da prevención. Non é necesario ser un experto en drogodependencias para poder falar cos fillos de certos problemas que comporta o consumo de alcohol (accidentes de tráfico, problemas de dependencia, problemas físicos, dificultades para estudar, etc.), dos que seguro pode encontrar algún exemplo no seu medio social.

A información que faciliten aos seus fillos debe ser obxectiva e certa (evitar frases como "todo aquel que bebe acaba tendo problemas de alcoholismo"), clara e adaptada ás necesidades de cada idade (aos fillos máis pequenos non terá sentido falarlles das drogas ilegais e si de substancias como o tabaco ou o alcohol que teñen mais próximas).

- >> Converterse nun modelo de saúde para os seus fillos >>
- Os pais e as nais teñen unha enorme influencia sobre os hábitos dos fillos, por iso é moi importante que se convertan en modelos de saúde para eles, desenvolvendo aquelas condutas que desexarían potenciar nos seus fillos. Os pais deben salientar diante dos fillos a importancia de manterse sans, coidando a alimentación e a hixiene persoal, realizando deporte e evitando comportamentos que prexudiquen a saúde, en particular o consumo de substancias como o alcohol, o tabaco e outras drogas.

Debemos procurar manter coherencia entre os valores e pautas de conduta que tentamos transmitir aos nosos fillos e o noso propio comportamento. Evidentemente, os pais serán mellores modelos na medida en que prediquen co exemplo. Cada vez que fumen ou beban alcohol en presenza dos seus fillos, ou cando non o fan, actúan como modelos negativos ou positivos para eles.

>> **Potenciando valores sociais positivos** >> O proceso de aprendizaxe ou de socialización leva consigo a incorporación de certos valores sociais, que se potencian ou transmiten desde diferentes instancias (a familia, a escola, os amigos, os medios de comunicación, etc.). A instauración de valores é un elemento clave da educación, posto que dalgunha maneira orientan as nosas vidas e condicionan o noso comportamento.

Algúns valores sociais como a hipercompetitividade, o individualismo, o hedonismo ou o consumismo actúan como elementos facilitadores ou indutores do consumo de drogas. Por iso a familia debe colaborar na transmisión de valores como a liberdade, o respecto aos demais, a solidariedade, a superación persoal, etc., que, ademais de contribuíren ao axeitado crecemento persoal dos fillos, actúan previndo o consumo de drogas.

Este labor non sempre resulta sinxelo para os pais, pois a publicidade e o medio social potencian con frecuencia valores contrarios. Debemos ter en conta que a transmisión de valores aos fillos non só se realiza mediante a verbalización ou comunicación deles, senón a través da observación ou da imitación das actuacións cotiás dos pais.

>> **Establecer normas axeitadas que regulen a vida familiar** >> Aos pais correspóndelles fixar normas que regulen a vida familiar e a conduta dos seus fillos, indicando qué tarefas deben realizar (estudar, colaborar nas tarefas domésticas, etc.) e marcando límites que impidan certos comportamentos. O establecemento de normas é básico porque ordena a nosa vida social, facilitando a convivencia e a responsabilidade persoal. Pero ademais, diversos estudos puxeron de manifesto que o seguimento das normas familiares xerais, e en particular a existencia por parte dos pais

de normas claras impedindo o consumo de bebidas alcohólicas, móstrase como un factor de protección fronte ao consumo desta substancia.

As normas que establezan os pais deben ser razoables (evitando sempre que sexa posible como argumento o "porque o digo eu"), realistas (teñen que poder ser cumpridas), adaptadas á idade e ás características dos fillos, claras, firmes (non poden mudarse constantemente ou deixarse de cumprir en función do estado de ánimo dos pais) e coherentes (non se pode impedir a un fillo o que se lle permite a outro polo simple feito de que, por exemplo, teñan diferente sexo). Debe quedar claro que o respecto ás normas ou o seu incumprimento terá consecuencias en forma de premio ou de recoñecemento ou castigo.

Hai unha norma, que reúne as características anteriores, que poden adoptar os pais coa seguranza que contribuirá a previr o consumo de alcohol entre os seus fillos: "mentres sexades menores de idade queda prohibido, baixo ningunha circunstancia, consumir bebidas alcohólicas. O incumprimento da norma castigarase coa prohibición de saír as fins de semana durante un mes".

O tipo de normas e o seu grao de concreción variará en función da idade e o grao de responsabilidade dos nosos fillos. Ao principio as normas serán mais ríxidas, ata que progresivamente se vaia flexibilizando a súa interpretación (desde o "ás seis apágase a televisión" ata o "procura ir para a cama cando acabe o filme, que mañá debes madrugar para preparar o exame"). Á medida que os nosos fillos sexan máis responsables e independentes as normas serán menos ríxidas.

Debe lembrarse que aínda que os pais son os que teñen a autoridade para fixar as normas, estas serán moito máis eficaces se se razoan e se explican aos fillos.

>> Promover alternativas de lecer saudables >> O lecer ten unha grande importancia nas nosas vidas, posto que é o tempo que dedicamos libremente a realizar unha serie de actividades que nos resultan gratificantes. Pero o tempo de lecer pode ser, ademais dun espazo para a diversión, un espazo para a consolidación de hábitos saudables, para a educación desde contextos informais. Cando os nosos fillos xogan ao baloncesto, ademais de faceren exercicio relaciónanse con outros rapaces/as, aprenden a traballar en equipo, interiorizan valores como a constancia, a superación persoal, etc.

**Os pais poden favorecer que os seus fillos utilicen adecuadamente o seu tempo libre:**

**>> Estimulando o desenvolvemento de certas afeccións e hábitos (o seu interese por algún deporte ou actividade artística ou cultural, etc.).**

**>> Axudándoos a programa-lo seu tempo libre, realizando suxestións de actividades que poderían levar a cabo (en ocasións, os fillos afirman que se aburren, tan só porque non se molestan en planificar que facer, de revisar posibles actividades que teñen ao seu alcance).**

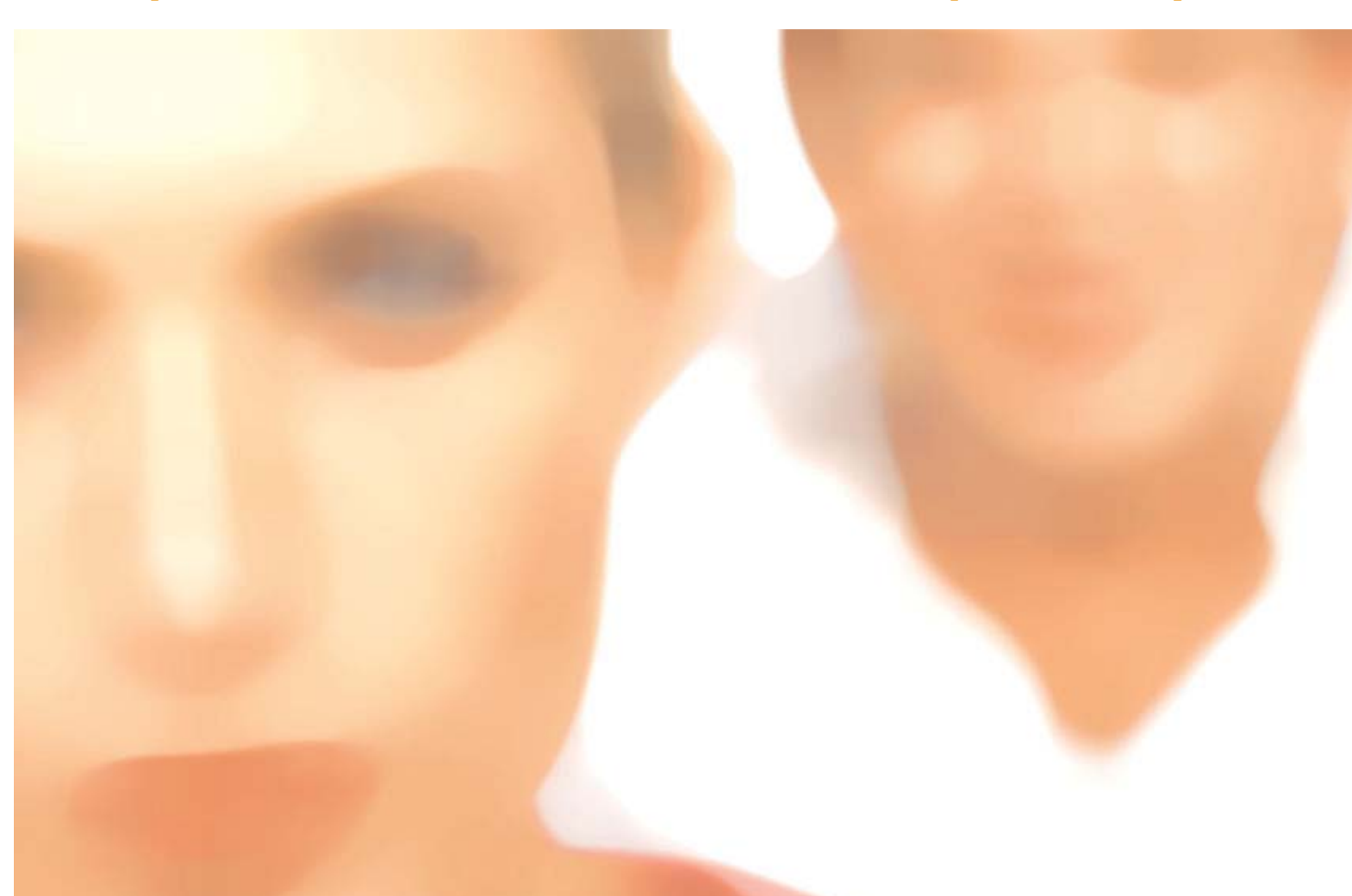
**>> Actuando como modelos de lecer saudables (compartindo con eles algunha actividade de lecer).**

**>> Favorecendo a súa participación nas asociacións xuvenís, culturais, deportivas, ecolóxicas, etc. ou en proxectos ao servizo da comunidade (colaboración como voluntarios, etc.).**



Finalmente, sinalaremos que os pais deben evitar algunhas condutas que non axudan en absoluto a previr o consumo de alcohol e doutras drogas:

- >> Falar sen escoitar as opinións e as vivencias dos fillos.**
- >> Ignorar ou menosprezar os seus problemas.**
- >> Adoptar actitudes excesivamente coactivas ou autoritarias, que limiten en exceso a liberdade dos fillos.**
- >> Evitar que o fogar familiar sexa un espazo en constante tensión.**
- >> Facer que dependan excesivamente dos pais para todo.**
- >> A existencia de contradicións entre o pai e a nai respecto a como educar os fillos (que un adopte posicións ríxidas e o outro demasiado permisivas).**



# A PREVENCIÓN

É UN PROCESO  
EDUCATIVO QUE PRETENDE  
FACILITAR A

**APRENDIZAXE** E A  
**MADURACIÓN** PERSOAL E  
SOCIAL DOS **FILLOS**.



A horizontal brushstroke in a vibrant yellow color, with a textured, slightly irregular edge, serving as a background for the text.

**ALGUNHAS CUESTIÓNS  
PRÁCTICAS E SUXESTIÓN**

A continuación ofrécense algunhas suxestións en relación cos hábitos de lecer e de consumo de alcohol ás que deben facer fronte os pais.

>> O manexo do diñeiro >> **En xeral, para un adolescente ou un mozo o diñeiro asignado polos seus pais para os seus gastos persoais, sexa cal sexa a cantidade, nunca será suficiente, pois polas súas propias características pretenderá facelo todo ou, influídos polas modas e a publicidade, consumilo todo.** Ademais, é preciso ter en conta que unha parte importante das asignacións económicas que as familias realizan aos seus fillos para gastos persoais (uns 9,92 euros semanais como media aos escolares de 14 anos e 21,34 euros aos de 18 anos) se destinan á adquisición de bebidas alcohólicas e tabaco. Numerosos mozos recoñecen que non consumen máis alcohol porque non teñen máis diñeiro.

Os pais deben ser conscientes de que a asignación de maiores cantidades de diñeiro para gastos persoais podería contribuír indirectamente a intensificar o consumo de bebidas alcohólicas.

**¿Cómo abordar este tema?** ás cantidades que se asignen deben establecerse tendo en conta tres criterios básicos:

>> As posibilidades económicas da familia.

>> O grao de cumprimento das normas e das obrigacións impostas na familia (estudos, tarefas domésticas, etc.), de forma que a maior responsabilidade no cumprimento destas maior sería o importe e a liberdade na xestión das asignacións para gastos persoais dos fillos. Con iso conseguiríase que a “paga” servise para reforzar o cumprimento das normas e actuarase acilitando unha progresiva autonomía no manexo do diñeiro.

>> As actividades que realicen os adolescentes: os pais deben coñecer que actividades levan a cabo os seus fillos nos seus momentos de lecer, (¿que van facer a fin de semana?, ¿canto lles custa ir ao cinema?, ¿canto gastan en transporte?, ¿son razoables estes gastos?), valorar se estas son axeitadas e, sendo o caso, tentar satisfacelas.

Sería ademais conveniente coñecer se outros membros da familia realizan asignacións complementarias (avós, tíos, irmáns maiores, etc.) para pactar con eles o seu importe e a forma de canalizalas (pódese regalar un disco ou un libro en lugar de diñeiro, ou suxerir que este se destine ao aforro para cubrir gastos excepcionais: unha viaxe, unhas zapatillas, etc.).

No caso de que se teña constancia de que unha parte das asignacións se destinan ao consumo de bebidas alcohólicas, deberían reducirse as mesmas, para así explicitar o rexeitamento dos pais a esta conduta. Non facelo suporá lanzar a mensaxe de que se tolera ou acepta o consumo.

**Unha prevención:** non importa o diñeiro que lles dean aos seus amigos. Que os seus pais ou familiares lles dean unha asignación maior non significa nada (quizá só que teñen máis medios ou que son máis despreocupados), sen que por iso sexan mellores pais ou que eduquen mellor os seus fillos.

>> O horario de regreso á casa >> **O establecemento da hora de regreso a casa adoita ser un motivo de disputa habitual entre pais e fillos, os últimos tentando levar o límite o máis lonxe posible.** É necesario que os pais establezan horarios razoables de regreso á casa, negociados cos fillos cando isto sexa posible, adaptados á idade, ás características de cada adolescente e mozo (ao seu grao de madurez) e a determinadas circunstancias especiais (existencia ou non de transportes públicos, residencia en núcleos urbanos ou rurais, etc.). Os horarios, como calquera norma, deben ser estables (fíxanse para seren cumpridos), sen que iso impida que, diante dun acontecemento singular, poidan verse alterados (o día do aniversario, un concerto musical, etc).

Os horarios fixados deben permitir compatibilizar a práctica das súas actividades de lecer co mantemento dun estilo de vida saudable, de forma que non impidan o axeitado descanso ou que se vexan alteradas certas dinámicas familiares (comer todos xuntos) ou o desenvolvemento de certas rutinas (estudar, etc.).

Á medida que os fillos vaian mostrando un maior grao de responsabilidade deberemos ir flexibilizando progresivamente as normas, posto que pretendemos en último extremo que os nosos fillos se responsabilicen das súas propias accións e decisións. Pero hai que ter presente que o maior grao de madurez e de autonomía esixe como contrapartida o cumprimento das obrigacións familiares (chegar á casa tarde non pode converterse por exemplo en pretexto para non colaborar na limpeza ou na compra).

## Algunhas prevencións:

- >> Para os adolescentes é posible que cada día ou fin de semana exista un acontecemento especial que xustifique a prolongación da hora de regreso á casa, de xeito que a norma deixaría de surtir efecto. Non entre nese xogo perigoso.
- >> Os seus fillos sinalaranlle que todos os seus amigos/as chegan máis tarde á casa ca eles. É probable que sexa mentira ou simplemente unha táctica para prolongar a hora de regreso á que son sometidos por todos os pais. Pregúntese ¿non é lóxico que algún dos amigos sexa o primeiro en volver? e sexa perseverante no cumprimento da norma que regula a hora de regreso á casa dos seus fillos.

**Un consello:** fale cos pais dos amigos dos seus fillos e fixe unha hora de referencia de regreso á casa para o grupo se é posible ou se está de acordo con eles. En calquera caso, lembre que son os pais os responsables de tomar a decisión final. Sexa equilibrado na súa decisión, non lles impida saír aos seus fillos, pero pregúntese qué poden facer a determinadas horas da noite.



>> Sobre a conveniencia de non beber nin fumar en presenza dos fillos >> **Os pais teñen unha enorme influencia nos hábitos dos fillos.** Un dos procesos básicos da aprendizaxe constitúeo a imitación, de tal forma que os pais e outras persoas ás que os adolescentes lles asignan un rol relevante (mestres, irmáns, líderes xuvenís, etc.) actúan como modelos a imitar, moitas veces de forma inconsciente. Por esta razón é moi importante ser coidadosos cos nosos hábitos, evitando tomar bebidas alcohólicas ou fumar.

Deste modo non só actuamos como modelos de saúde, senón que as nosas indicacións, suxestións e advertencias sobre os riscos asociados ao consumo de alcohol resultarán moito máis cribles para os nosos fillos. Se a pesar de todo vostede bebe ou fuma, procure non facelo en presenza dos seus fillos ou ben realizar un uso moderado destas substancias cando eles estean presentes; deste modo evitará caer na contradición de prohibir aos seus fillos que abusen do alcohol mentres vostede o fai.

>> As contradicións entre as posturas dos pais diante do consumo de alcohol e as actividades de ocio na fin de semana >> **Non deben existir contradicións entre os pais nos aspectos básicos da educación dos fillos, nin interpretacións máis ou menos flexibles ou duras por parte dalgún deles respecto ás normas establecidas.** As normas deben ser claras e están para seren cumpridas e se non foron pactadas entre os pais ou non se está seguro de esixir o seu cumprimento, non as estableza, porque perderá credibilidade e autoridade diante dos seus fillos. Se os fillos perciben a existencia de desacordos terán un pretexto moi útil para xustificar o incumprimento das normas.

Os pais deben consensuar unha postura común perante aspectos tales como a resposta para dar ao consumo de

alcohol dos seus fillos (¿váiselles prohibir terminantemente o seu uso?, ¿vaise tolerar un consumo puntual ou moderado?, ¿que resposta van adoptar perante a evidencia de que abusan do alcohol?) ou sobre as normas respecto ao lecer da fin de semana (horarios de regreso, etc.).

>> Fale cos pais dos amigos dos seus fillos e, se pode, estableza algunhas normas comúns para o grupo de amigos

>> **Moitos dos problemas e das dúbidas que se presentan en relación coa educación dos seus fillos e, en concreto, co manexo do lecer na fin de semana, son comúns para a maioría dos pais.** Por esta razón, falar cos pais dos amigos dos seus fillos sobre determinados aspectos da súa vida (a marcha nos estudos, as actividades que realizan na fin de semana, a que hora saen e regresan á casa, canto diñeiro necesitan nas súas saídas, etc.) pode ser unha medida acertada para contrarrestar algunhas estra-texias ás que con certa frecuencia recorren os fillos para saltar certas normas, posto que a pertenza e a lealdade ao grupo pode esixirlles condutas que contradín as pautas e as normas dos pais.

Frases como: “pois o meu amigo/a Zutanito/a ten permiso para volver á casa unha hora máis tarde ca min” ou “sempre teño que ser o/a primeiro/ a en ir para a casa, parezo un bicho raro”, son moi frecuentes entre os adolescentes. Con moita probabilidade estas frases son repetidas por todos os amigos/as do seu fillo/a aos seus respectivos pais para conseguir prolongar a hora de regreso a casa.

Os encontros informais con outros pais (como as reunións de pais no colexio ou as actividades deportivas ou culturais dos seus fillos), se non ten unha confianza suficiente como para establecer un contacto directo con eles, poden servir para intercambiar impresións sobre os seus fillos e

os seus hábitos de lecer e tentar fixar algunha norma común ao respecto, evitando deste modo ser manipulados.

- >> Fale cos seus fillos sobre os hábitos de lecer e de consumo de alcohol e outras drogas no seu grupo de amigos >> **Fale con naturalidade do tema, teña a seguranza de que os seus fillos o fan cos seus amigos, que é un tema presente dunha maneira ou outra no seu medio e que perciben con relativa normalidade.** Cuestións como o consumo de bebidas alcohólicas e outras drogas ou as relacións sexuais adoitan preocupar habitualmente aos pais, pero con frecuencia son evitados pensando que "aínda é cedo para abordalos cos fillos" ou que "ao noso/a fillo/a non lle fai falta porque non ten este problema" ou que "seguro que xa o trataron no instituto". Case con seguranza, se vostede dubida de se debería ou non falar do tema cos seus fillos, é que debe facelo. Teña sempre en conta que, se vostede non lles facilita a información, a conseguirán por outras vías, probablemente menos axeitadas.

Cando trate cos seus fillos estes temas evite facer preguntas cun ton que poida ser percibido como policial, pense que o que lles interesa aos pais é saber se no grupo dos amigos dos seus fillos é habitual o consumo de alcohol e non o nome dos que beben. Lembre, alén diso, que o grupo é moi importante nestas idades e a lealdade a este levarao frecuentemente a non contarlle toda a verdade. Adopte unha actitude aberta, pregúntelles qué opinión teñen das distintas substancias, por que cren que se consumen, se consideran que o seu uso supón algún problema ou perigo potencial, se estas opinións son compartidas polos seus amigos, se coñecen rapaces da súa idade que fumen ou beban ou se son frecuentes estas condutas entre os seus amigos.

Cando aborde estes temas cos seus fillos procure facelo sen dramatismos, elixa momentos apropiados nos que poidan dialogar con tranquilidade, utilice unha linguaxe sinxela, apoiada en exemplos concretos e próximos e faga fincapé nas vantaxes que supón non consumir alcohol (sentiraste mellor, custarache menos estudar ou traballar, a túa saúde non se resentirá, evitarás facer o ridículo, estarás máis guapo/a, serás máis libre para decidir o que queiras, aforrarás diñeiro para outras afeccións, evitarás problemas que poden ser graves, etc.) en lugar de “sermonear” ou repetir constantemente os problemas que produce o consumo de alcohol e as restantes drogas.

Responda ás preguntas que os seus fillos poidan facerlle, tendo en conta que a información que se lles facilite debe adaptarse á súa idade e ás características persoais, de modo que, por exemplo, cos máis pequenos só terá sentido en xeral falar de substancias como o tabaco ou o alcohol.

A medida que os fillos vaian amosando

**UN MAIOR GRAO DE**

**RESPONSABILIDADE,**

**FLEXIBILIZAREMOS, PROGRESIVAMENTE,**

**AS NORMAS.**

# EDUCAR **é** PREVIR

O APEGO **FAMILIAR** E A  
ACTITUDE PATERNA DE

## **APOIO AOS FILLOS/AS**

**SON UNHAS** POTENTES FERRAMENTAS PARA  
**PREVIR** OS CONSUMOS DE ALCOHOL.

**OS PAIS/NAIS  
NON ESTÁN SÓS/SOAS**

se ten calquera problema relacionado co  
consumo do **alcohol**

**NON O DUBIDE,**  
solicite orientación e axuda  
para superalo.

¿A ONDE PODEN DIRIXIRSE PARA OBTEN

# AXUDAS?

Se ten algunha dúbida ou se na súa familia existe algún problema relacionado co consumo de alcohol, no dubide en solicitar axuda.

Para isto, pode dirixirse ao responsable do **Programa de Prevención e Incorporación Social** ou a **Unidade Asistencial de Drododependencias** máis próximo o seu domicilio.

# Plan de Galicia sobre drogas

FENAD



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE  
Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas



Consello da Xuventude  
de Galicia



Galicia  
camiños de  
concordia