



HABLA CON TUS HIJOS SOBRE EL ALCOHOL

5 MENSAJES PARA COMUNICAR

Los estudios indican que los padres son el motivo principal por el que los jóvenes deciden no beber. Así que comienza a hablarle a tus hijos sobre el tema antes de que empiecen a beber alcohol, a partir de los 9 años de edad. Aunque parezca que no, en realidad, te escuchan.



1. Demuestra que no apruebas el consumo del alcohol entre menores.

Más del 80% de los jóvenes entre 10 y 18 años de edad dice que los padres son quienes más influyen en su decisión de beber alcohol. O sea que realmente te están escuchando y es importante que envíes un mensaje claro y firme.

2. Demuestra que te importa la felicidad y el bienestar de tus hijos.

Los jóvenes están más dispuestos a escucharte cuando saben que estás de su lado. Trata de recalcarle a tu hijo por qué no quieres que beba. No sólo porque tú lo dices, sino porque quieres que sea feliz y que no corra peligros. La conversación te saldrá mucho mejor si buscas apoyarlo en lugar de enfrentarlo.

3. Demuestra que eres una buena fuente de información sobre el alcohol.

Ayuda a tu hijo a tomar decisiones informadas sobre el consumo del alcohol, con datos confiables acerca de los peligros. Evita que tu hijo aprenda sobre el alcohol por parte de sus amigos, los medios o el Internet: establece que debe confiar en ti como fuente de información segura.

4. Demuestra que prestas atención y que te darías cuenta si tu hijo bebiera.

Quieres mostrar que estás atento a lo que hace tu hijo, porque las probabilidades de que los jóvenes beban son más altas si piensan que nadie se dará cuenta. Hay formas sutiles de hacer esto sin entrometerse.

5. Refuerza las habilidades y estrategias de tu hijo para que evite beber mientras sea menor de edad.

Aunque tu hijo no quiera beber, la presión de los compañeros es muy poderosa. Podría ser tentador beber para “no quedar mal”. Para prepararlo a resistir la presión de los compañeros, debes adquirir habilidades y practicarlas.

El mensaje debe ser sencillo.

No te preocupes por cubrir todo en una charla.

Es mejor tener muchas charlas breves.