

Guía

para la toma de decisiones responsables ante el consumo de alcohol

(padres con hijos de 6 a 13 años)

más información

www.portalsalut.caib.es

servei crida 902 075 727 pladrogues@dgsanita.caib.es



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria de Salut i Consum





Prof. Dra. Petra M. Pérez

Catedrática de Teoría de la Educación.

*Directora del Instituto de Creatividad e Innovaciones Educativas
de la Universidad de Valencia.*

INTRODUCCIÓN

El consumo de alcohol está muy extendido entre nuestros adolescentes, sobre todo los fines de semana. Este consumo se asocia en general a un concepto lúdico de ocio, de vida buena. Por eso, y dado que las pautas que rigen el uso posterior del alcohol se establecen en los primeros años, se hace tan necesaria la educación para un consumo responsable del alcohol que evite los abusos y permita una vida saludable en el futuro.

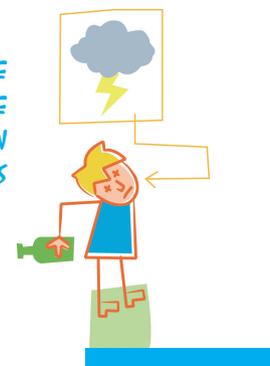
Una vida buena tiene que ver con la disposición a actuar responsablemente y cuidar de uno mismo, calcular los efectos de nuestras acciones y comprometerse con unos estilos de vida saludables. Por ello, es fundamental que, durante los años de formación, los padres fomentemos una serie de creencias, valores y actitudes que permitan a nuestros hijos tomar las decisiones adecuadas.

Para los niños de 6 a 13 años los padres somos el primer referente. Durante esta época, debemos ser el modelo con quien puedan identificarse, potenciar una buena comunicación y ofrecerles confianza e información clara sobre cómo actuar de forma responsable.

En estas páginas presentamos algunas sugerencias e información para que los padres con niños de 6 a 13 años puedan orientar a sus hijos en el desarrollo de una vida saludable.

Se trata de enseñarles a ser capaces de tomar decisiones responsables respecto al consumo de alcohol, para intentar prevenir los casos de abuso ya que, aún en las familias en las cuales los adultos se abstienen de beber, los niños necesitan saber "todo" sobre el alcohol. La mayoría de las secciones incluyen ideas sobre "cómo, por qué y cuándo hablar". Están destinadas a formar a nuestros hijos para que se sientan bien con ellos mismos y no crean que el consumo de alcohol es necesario para resolver sus problemas, divertirse o sentirse bien.

**ES NECESARIO QUE
NUESTROS HIJOS SE
SIENTAN BIEN CON
ELLOS MISMOS**



ÍNDICE



¿Por qué hay problemas con el alcohol? Algunos datos.....	03
¿Qué deben saber nuestros hijos?	06
¿Qué debemos saber los padres?	08
¿Qué debemos hacer? Pautas de educación	11
Conclusión: No preocuparse, ocuparse	16

¿POR QUÉ HAY PROBLEMAS CON EL ALCOHOL?

Las bebidas alcohólicas han sido consumidas y disfrutadas desde la antigüedad, y la mayoría de las personas lo ha hecho y lo hace de una manera moderada y responsable, sobre todo, cuando se trata de bebidas fermentadas como el vino, la cerveza o la sidra. El consumo de bebidas alcohólicas por adultos sanos y dentro de una dieta equilibrada es aceptable, si bien, también son sabidos desde hace miles de años los efectos de su abuso. El consumo responsable se opone en último extremo a la adicción, que etimológicamente deriva de la palabra "addicere" (condenar). Una persona adicta se condena a una relación de servidumbre involuntaria que le obliga a satisfacer las demandas de esa dependencia.

Hay que saber que los menores de edad no deben consumir ninguna bebida alcohólica bajo ningún concepto y, llegando a la edad adulta, deben aprender a discernir entre un consumo responsable y un consumo abusivo de alcohol, siendo este último una práctica negativa tanto para ellos mismos como para su buena integración en la sociedad.

Las bebidas fermentadas pertenecen a la Dieta Mediterránea Clásica y su consumo moderado puede ser una buena conducta, si bien exclusivamente en el caso de adultos sanos. Los padres deben hacer saber a sus hijos que sólo pueden consumir alcohol una vez que han llegado a la edad adulta, ya que durante la infancia y adolescencia éste puede mermarles su crecimiento físico y cognitivo. Además, deben hacerles comprender que a partir de entonces deben hacerlo sólo con responsabilidad; de otra manera, perjudicarían seriamente su salud.

Las personas que se emborrachan lo hacen porque beben sin medida, tienen falsas creencias sobre lo que significa estar ebrio o no se definen a pensar en las consecuencias.

- Creen que bebiendo pueden olvidar los problemas.
- Creen que les resultará más fácil relacionarse con los demás.
- Creen que es bueno "hacer" lo que hace todo el mundo, porque les da seguridad.
- Creen que la bebida produce sensaciones nuevas.
- Creen que son capaces de "controlar" sus efectos.
- Se sienten más importantes, más libres y desinhibidos.

Las personas abusan del alcohol, probablemente, por el resultado final que produce la combinación de los efectos "estimulantes y ansiolíticos", que, a su vez, actúan como refuerzo para su consumo.

La conducta de nuestros hijos respecto al alcohol se explica a partir de las necesidades e intereses que tienen. Incluye frecuentemente motivos para satisfacer sus necesidades (relación con iguales, desinhibición, etc.) y alternativas funcionales para cubrirlas.

Desde el punto de vista de la prevención lo importante es conocer la realidad, tener datos, saber cómo y por qué se ocasionan estas conductas, y en qué contextos familiares resultan más perniciosas.

ALGUNOS DATOS

· Hasta hace unos años, en las familias, estaba socialmente aceptado que los niños consumieran pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas en "ocasiones especiales" (fiestas, celebraciones), sin considerarse esta práctica como una "mala educación", dado que el consumo moderado de alcohol es una práctica aceptada dentro de nuestra sociedad. Sin embargo, hay que insistir en que este consumo únicamente puede ser realizado por personas adultas.

· El consumo de alcohol entre los adolescentes muchas veces funciona como "ritual" de ingreso en la edad adulta y forma de integración en el grupo.

· El consumo de alcohol, a partir de ciertas cantidades, produce euforia moderada y reduce la desagradable sensación de ansiedad.

· El consumo de alcohol en la actualidad se inicia en nuestro país a los 12 o 13 años. Adolescentes de tercero y cuarto de ESO lo consumen en altos porcentajes de forma "natural y aceptada" (UNED. Julio, 2003).

· El consumo de bebidas en la calle los fines de semana entre los jóvenes (16-20 años), el conocido fenómeno "botellón", se distribuye en: combinados y bebidas de alta graduación (destiladas) 26%; vino más refrescos (calimocho) 18%; cerveza 7%; otros 1%; NS / NC 2%. No hacen "botellón" el 46%. (Estudio "Jóvenes y alcohol 2003", Quota-Unión Sigma 2).

· En relación a la conducción irresponsable, las bebidas de alta graduación son, en mayor medida, las responsables de la siniestralidad (88%) frente a las de graduación media (vino 7'4% y cerveza 4'6%). Asimismo, el 78% de los jóvenes que superan los límites de alcoholemia permitidos y tienen previsto conducir consumen destilados. (Estudio "Jóvenes, alcohol y conducción" 18-25 años. RACE-Universidad Carlos III Madrid).

· Cuando los jóvenes quieren emborracharse, "ponerse ciegos", están de acuerdo en un 66% que lo hacen con destilados o bebidas de alta graduación. Contrariamente, la cerveza, por ejemplo, se utiliza para refrescarse o acompañar alimentos (58%). (Estudio "Jóvenes y alcohol 2003", Quota - Unión Sigma 2).



**EL CONSUMO
DE BEBIDAS
ALCOHÓLICAS
DEBE SER
REALIZADO ÚNICAMENTE
POR PERSONAS ADULTAS**

· Los padres manifiestan, por su parte, que el consumo de alcohol, con un 63'6% para los chicos y el 52% chicas, está entre los problemas más importantes que hoy aquejan a los adolescentes (Pérez Alonso-Geta, P M^º; Cánovas Leonhardt, P. 2002. "Valores y Pautas de interacción familiar en la adolescencia". S.M.-Universidad de Valencia).

· Los adolescentes pertenecientes a familias en las que los padres son excesivamente autoritarios o permisivos abusan más del consumo de alcohol que aquellos cuyos padres son democráticos o indiferentes (Seura, M; Menzau, N. UNED, 2003).

· Compartir el "tiempo" de ocio con la familia es una de las mejores maneras para conocer realmente a los hijos y ganar su confianza. De esta forma, cuando surgen preocupaciones y problemas es más fácil conocerlos y abordarlos, porque existe ya una relación formalizada de amor y confianza (Pérez Alonso-Geta, P M^º; Cánovas Leonhardt, P. 1996. "Valores y Pautas de educación familiar". S.M.-Universidad de Valencia).

· La baja autoestima de nuestros hijos es un factor que favorece enormemente el consumo irresponsable de alcohol.

· Un escaso autocontrol expone a las personas a estar a merced de las demandas del entorno (influjo de los demás, frustración, etc.). El desarrollo del autocontrol es la base de la toma de decisiones responsables en todos los ámbitos y el modo de evitar comportamientos inadecuados en relación al consumo de alcohol.

· Nuestros hijos aprenden no sólo de lo que les decimos, sino fundamentalmente de lo que hacemos. Hay una probabilidad hasta siete veces mayor de tener problemas con el alcohol cuando los padres son bebedores irresponsables.

· En síntesis, detrás del "porqué" se abusa del alcohol puede haber factores muy diversos: **familiares** (ejemplos de adicción en la familia, abandono, sobreprotección, pautas educativas inadecuadas, desestructuración, etc.); **personales** (baja autoestima, no sentirse aceptado, falta de expectativas, bajo rendimiento académico, altos índices de ansiedad, de timidez, escaso nivel de autocontrol, escasa integración, etc.); **grupo de iguales** (exceso de apego al grupo, creencias y normas inadecuadas respecto al consumo); **medios de comunicación** (modelos inadecuados, presentar el consumo de alcohol como una acción eficaz, etc).

LA BAJA AUTOESTIMA, NO SENTIRSE ACEPTADO, ETC., SON RAZONES DEL CONSUMO INADECUADO DE ALCOHOL



EL CONSUMO RESPONSABLE SE OPONE EN ÚLTIMO EXTREMO A LA ADICCIÓN

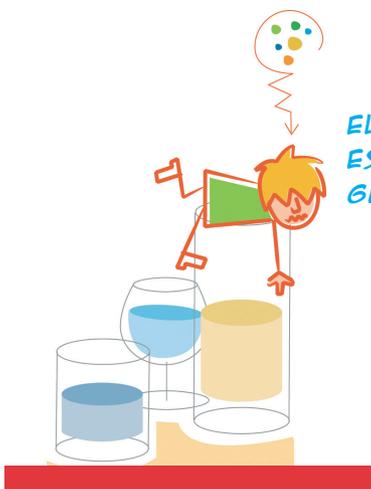
¿QUÉ DEBEN SABER NUESTROS HIJOS?

Nuestros hijos estarán mejor preparados para tomar "buenas decisiones" sobre el consumo de alcohol si están bien informados. Hoy disponen de numerosas fuentes de información y es preciso que nos basemos en hechos, sin exagerar, ni demonizar, lo que en último término perjudicaría nuestra credibilidad como padres.

DEBEN SABER

- Que hay otros sistemas de aliviar la ansiedad o el disgusto ante una situación que no dominen que no sea el consumo de alcohol.
- Que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central que, cuando se consume en exceso, produce intoxicación y pérdida del control. Afecta a la coordinación, los reflejos y el juicio.
- Que factores como la edad, la estatura, el peso o el haber ingerido alimentos, etc., influyen en la forma en que el organismo reacciona ante su consumo.
- Que no es un estimulante; la euforia inicial que provoca se debe a la acción inhibitoria que se produce sobre los centros cerebrales responsables del autocontrol. Este fenómeno explica por qué la gente, cuando ha bebido demasiado, hace cosas que en condiciones normales no haría. El abuso del alcohol elimina el efecto de control que ejercen las normas sociales sobre la conducta.
- Que las bebidas alcohólicas se clasifican en dos grupos, en función de su proceso de elaboración. Sus efectos son también diferentes.
 - **Bebidas Fermentadas** (cerveza, sidra, vino): Su graduación alcohólica oscila entre los 4° y 12°.
 - **Bebidas Destiladas**: Resultan de la destilación de las bebidas fermentadas para obtener mayor concentración de alcohol (vodka, ginebra, ron, etc). Oscilan entre 40° y 50°, por lo que su consumo abusivo resulta mucho más perjudicial y es mayor la posibilidad de generar dependencia.
- Que la mayoría de las personas bebe responsablemente y no sufre problemas de alcoholismo.
- Que el consumo temprano reiterado, aunque puede ser controlado en las primeras etapas, puede ser el inicio de una conducta irresponsable y adictiva.

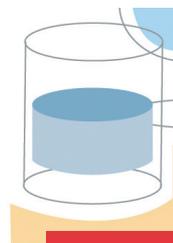
LA INFORMACIÓN ES ESENCIAL EN LA TOMA DE DECISIONES SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL



EL ABUSO DE LA BEBIDA NO SIRVE PARA ESCAPAR DE UNA REALIDAD QUE NO NOS GUSTA, AUNQUE PUEDA PARECERLO

- Que beber irresponsablemente conduce en muchos casos al abuso (alcoholismo), es decir, a la necesidad de consumo constante de alcohol a pesar de los problemas físicos (enfermedades), psicológicos y sociales (familiares, pérdida de trabajo y de relaciones sociales, etc.) que comporta, y que ello los aleja irremediabilmente de la buena vida.
- Que los alcohólicos son enfermos que experimentan un deseo constante de tomar alcohol (dependencia). Es una enfermedad curable, pero que necesita mucha atención y ayuda de los demás (profesionales, familia, organizaciones, etc.) y, por parte del mismo enfermo, mucho esfuerzo y fuerza de voluntad.
- Que el consumo de alcohol sólo es admisible para adultos sanos siempre que esta práctica se realice con responsabilidad y moderación. **La ley prohíbe su consumo a los menores de edad.**
- Que el consumo de alcohol perjudica severamente el desarrollo físico e intelectual de niños y adolescentes y que por ello condicionará su calidad de vida futura.
- Que la bebida no puede, ni de hecho sirve para escapar de una realidad o situación que no nos gusta, aunque momentáneamente pueda parecerlo. No se puede beber para liberarse de pensamientos negativos como el miedo, la soledad o la angustia.
- Que no se debe beber porque creamos que es lo normal o que nuestros amigos quieren que bebamos.
- Que muchos adultos, por decisión propia, no beben nunca alcohol y llevan una vida plena y saludable.

NO TODAS LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS SON IGUALES, DEPENDE DE SU PROCESO DE ELABORACIÓN



¿QUÉ DEBEMOS SABER LOS PADRES?

No es posible mejorar una realidad que no se conoce. Por ello, lo primero es conocer, saber cómo se puede ser un buen padre, qué necesidades tienen nuestros hijos y cuáles son sus características en función de la edad para, sobre esta base, poder educarles en la toma de decisiones responsables.

A LOS 6 AÑOS

Tienen una enorme capacidad de explorar el mundo y se interesan por cuanto les rodea. Necesitan, para su desarrollo intelectual, organizar esquemas y guiones de los acontecimientos que viven, así como la elaboración de "reglas de conducta" (por ejemplo, ante un semáforo) que les permitan saber cómo actuar en la vida. Estos conocimientos se almacenan en la memoria y se usan para guiar el comportamiento en el futuro. Son fundamentales para desarrollar la capacidad de tomar decisiones responsables.

- Para cubrir estas necesidades es preciso hablarles de manera constante para que ejerciten su memoria, construyan guiones, esquemas de representación y reglas de actuación acordes con la toma de decisiones responsables.
- También necesitan desarrollar su capacidad de comunicación. Para ello es necesario que se sientan oídos y atendidos, sin interrupciones, y aprendan a escuchar a los demás. Es importante que en la comunicación no sean los padres siempre los que emiten y los hijos los que reciben.
- También necesitan ir generando competencia emocional y desarrollar su capacidad de autocontrol, ya que el autocontrol puede entenderse como la capacidad de dirigir de forma autónoma la propia conducta, sin estar a merced de las demandas del entorno.
- Pueden ocasionalmente hacer ya alguna pregunta sobre el tema del alcohol. Es momento de responderles, sin evasivas, de manera sencilla y clara, pero sin profundizar más allá de lo que ellos preguntan.

A LOS 7 AÑOS

- Los niños de siete años no son capaces todavía de llevar a cabo una valoración de sí mismos. Son muy dependientes de los adultos. Su autoestima suele ser, generalmente, alta y relacionada directamente con las

muestras de afecto y aceptación que reciben de sus padres, profesores, etc. Es decir, tienden a verse como creen que los demás les ven. Por eso es tan importante la atención y aliento que les prestan padres y profesores, ya que son el referente a imitar.

· También tienden a verse a través del resultado académico que obtienen, o de su competencia en el juego, sobre todo, el deportivo. Esto es importante también para el futuro, porque parece que la sensación de autoeficacia conduce a la persistencia en la realización de una tarea y, en consecuencia, a un mayor nivel de logro.

· En esta etapa se van teniendo también mayores posibilidades de autocontrolar la conducta y, en mayor medida, cuando ven que los adultos ponen en marcha estas conductas y son capaces de desarrollar sus propios planes y estrategias.



DE 8 A 10 AÑOS

· Pueden darse cuenta ya de que los sentimientos y expresiones de las personas pueden ser diferentes de la conducta y, en consecuencia, que los motivos personales pueden ocultarse a los demás. Saben valorar la coherencia y sinceridad de los padres. Por eso, a esta edad el respeto y la confianza hay que ganárselos día a día en base a la autenticidad.

· Son capaces de utilizar estrategias muy elaboradas, que les permiten un mayor autocontrol de su conducta y métodos útiles que les permiten alcanzar sus objetivos de forma controlada.

· En relación a los amigos, gana en importancia el "grupo de iguales", que pasa a ser un referente significativo, no sólo como modelo a imitar, sino también, porque el grupo empieza a ejercer presión sobre su forma de actuar, sus actitudes, creencias y valores.

· Son capaces de comprender el sentido de las normas, de consensuar y darse sus propias normas. Son muy literales y estrictos en su cumplimiento.

· Son curiosos y les interesa saber las costumbres y actividades de los adultos. Saber por qué sus padres actúan de cierta manera o tienen determinadas opiniones, incluido el tema del alcohol.

· Aunque nunca es demasiado tarde, ni demasiado pronto, se considera que la edad "ideal" para empezar a hablar con los hijos sobre el consumo de alcohol corresponde precisamente a esta etapa. Empieza hacia los 9 años y dura aproximadamente hasta los 11.

**A LOS 7 AÑOS,
LOS PADRES Y
PROFESORES
SON EL
REFERENTE A
IMITAR POR LOS
NIÑOS**

**LOS NIÑOS A LOS
8 AÑOS SON
CAPACES DE
COMPRENDER EL
SENTIDO DE LAS
COSAS**

DE 11 A 13 AÑOS

- Comienza la pre-adolescencia, ganan en autonomía y con ello empiezan a establecer su independencia y a cuestionar la autoridad y las normas establecidas.
- Los amigos ganan en importancia y pasan a ser modelos y referentes de alguna de las conductas más significativos, incluso más que los propios padres.
- Son muy vulnerables a la presión de los amigos.
- Tratan de clarificar sus propias creencias y valores y suelen cuestionar los valores que antes aceptaban.
- Empiezan a desarrollar la capacidad de razonamiento lógico, aunque todavía pueden utilizar argumentos inconsistentes que, no obstante, mantienen con vehemencia.
- Son capaces de juzgar críticamente y con mucha dureza los comportamientos de los adultos, si los perciben inconsistentes, inauténticos o erróneos.
- Son muy celosos de su intimidad. Necesitan, en ocasiones, estar solos. Por eso debemos respetar su falta de comunicación, no intentar forzarla, ni ser nosotros la única fuente de emisión.
- Conocen perfectamente el significado de las reglas, por eso se puede hablar con ellos más a fondo sobre el "porqué" de las normas acerca del tema del alcohol.

¿QUÉ DEBEMOS HACER? PAUTAS DE EDUCACIÓN

APRENDA A COMUNICARSE CON SUS HIJOS

Muchos padres bienintencionados escuchan a sus hijos a medias. Se llega del trabajo y son muchas cosas las que reclaman su atención, se puede estar demasiado cansado o preocupado para ser un buen oyente. Pero escuchar activamente a su hijo es esencial para establecer una buena comunicación.

- Tiene que encontrar tiempo para escuchar, sin estar a la vez, por ejemplo, leyendo el periódico o viendo la TV. Cuando se detiene todo y escucha a su hijo, le está diciendo: lo que me dices me interesa, tú me interesas.
- Minimice las distracciones cuando habla con él. Si, por ejemplo, suena el teléfono, responda rápidamente y diga al comunicante que le llamará más tarde, que está muy ocupado.
- Sea un agente activo. Haga preguntas, aclare situaciones, responda y mire a su hijo. Hágale sentir con indicios que está interesado en lo que le cuenta. Pregúntele detalles de lo que hablaron el día anterior; así se animará a seguir contándole cosas, porque sentirá que se le escucha y recuerda las cosas que a él le preocupan.
- Invite a su hijo a hablar. Empiece haciéndole preguntas abiertas y luego siga la pista. No es el momento de discutir sus malas notas o quejarse del desorden de su dormitorio.
- No piense que enseguida ha de dar la solución a las cosas. Resulta muy frustrante para ellos si les interrumpimos antes de acabar de hablar dándoles "la solución", porque les privamos de la oportunidad de idear por sí mismos la forma de arreglar las cosas. Se sentirá cortado y no podrá expresar sus sentimientos.

AYUDE A GENERAR CREENCIAS ADECUADAS ACERCA DE LAS CONDUCTAS

- Infórmele adecuadamente para que pueda desarrollar creencias que generen actitudes adecuadas hacia el consumo responsable de alcohol.
- Escuche sus opiniones y hágale notar que es muy importante que, cuando perciba que una persona ha consumido alguna bebida alcohólica, no debe subirse a un automóvil con dicha persona. Insista en la preocupación por su seguridad.
- Mantenga con sus hijos una buena comunicación, que permita abordar el consumo del alcohol de forma natural y en todas sus dimensiones.

· Haga hincapié en las consecuencias o efectos inmediatos que produce el alcohol, ya que los jóvenes suelen creer que son indestructibles y que siempre dispondrán de fuerza y salud.

AYUDE A SUS HIJOS A TENER DESDE PEQUEÑOS UNA BUENA AUTOESTIMA

· Durante los primeros años las experiencias afectivas con los "otros" referentes significativos (padres, compañeros, profesores, etc.) son los factores determinantes de la autoestima.

La familia es clave para la formación de una buena autoestima a través de la atención, el estímulo y el elogio (si te esfuerzas, puedes hacerlo; eres un hijo estupendo, etc.). Estos mensajes deben ser auténticos y creíbles. El elogio excesivo incomoda a los niños.

· Una buena autoestima se genera también mediante la percepción de la autoeficacia. Depende de las oportunidades que les demos para participar en la "acción eficaz" (casa, logros académicos, juegos, etc.). Y también de la confianza en sí mismo y la motivación para el esfuerzo, en las que los padres juegan un papel fundamental.

· Apreciar y valorar realmente a sus hijos, así como plantearles metas alcanzables, donde puedan desarrollar y poner en marcha los propios recursos y percibir el fruto de su implicación y esfuerzo.

12

Además, siempre se debe aprobar y reforzar el trabajo bien hecho; con ello se les da seguridad en sí mismos, lo que les proporciona un escudo psicológico que les protege en la vida.

· Cuando los niños sienten que realmente son vistos y entendidos por sus padres como son, pueden permitirse ser auténticos. No tienen que ocultar nada por temor a ser rechazados. Podrán aceptarse a sí mismos, que es la base de la autoestima.

· Ayude a sus hijos a sentirse bien consigo mismos, incluso, en situaciones de derrota o decepción. Por ejemplo, "no ganaste el partido, pero tu técnica ha mejorado realmente"; "si sigues esforzándote, la próxima vez irá mejor".

ENSEÑE A SU HIJO A SER ASERTIVO

Ser asertivo significa mostrarse a sí mismo. Supone la comunicación de las opiniones, creencias, sentimientos y deseos de forma directa, induciendo a los demás a tomarlas en cuenta, de forma que pueda conseguirse una relación de respeto, mutuamente satisfactoria. Implica saber decir "no" de forma adecuada y no dejar que los demás ejerzan sobre nosotros un control que nos impida expresarnos libremente, por timidez, inseguridad o mediante la intimidación.

Ayude a su hijo a prepararse para afrontar situaciones de forma asertiva en las que se le presione a consumir alcohol, practicando formas efectivas de decir "no".

LOS PADRES DEBEN ENCONTRAR TIEMPO PARA ESCUCHAR A SUS HIJOS

- Pregúntele con quién le gustaría compartir el mundo: ¿con gente que respete su libertad y no le pida que actúe en contra de su voluntad o con gente que le trate como un instrumento que utiliza en función de sus intereses?
- Enséñele a saber decir "no" sin alterarse, ni enfadarse. (Por ejemplo: "no gracias, no me apetece"; "en este momento tengo que estudiar y no puedo salir" o "prefiero ir al cine que ver un partido de fútbol", etc.).
- Enséñele a desmarcarse del grupo en aquellas situaciones en que desee hacerlo.
- Enséñele a saber distinguir situaciones en las que no importa ceder a los deseos de los otros, de aquellas en que es importante mantener el criterio propio, aunque ello suponga ser criticado.
- Es importante educar en la asertividad a los hijos en las situaciones familiares, animándoles a que expresen sus puntos de vista y sus deseos sin molestar, ni herir a los demás. Hacerles sentir que, si sus conductas son adecuadas, tienen derecho a mantenerlas.

ENSÉÑELE A DESARROLLAR SU AUTOCONTROL

Desarrollar el autocontrol supone enseñarles a resistir la tentación, retrasar la gratificación y superar la frustración. Ejercitar la fuerza de voluntad y la capacidad de sacrificarse por lograr un objetivo futuro. Todo ello contribuye también al entrenamiento de la toma de decisiones responsables.

- Los niños resisten a la tentación cuando aprenden a inhibir conductas que les han prohibido, incluso cuando nadie les mira. Sobre todo, cuando se les explica y proporciona una buena razón para ello o cuando se les enseña a desarrollar sus propios planes y estrategias. Por ejemplo: "es mejor para tu salud que no te tomes ahora los caramelos y los dejes para después de comer. Te gustará más la comida y disfrutarás más de los caramelos".
- Otra forma de desarrollar el autocontrol se consigue cuando aprenden a retrasar la gratificación. El tiempo de espera para la gratificación aumenta cuando se les enseña a darse autoinstrucciones ("tengo que esperar, ahora no puedo jugar con el videojuego...") o cuando el objeto queda fuera de su vista (por ejemplo, apagar y guardar el móvil hasta terminar de estudiar). Diversos estudios han demostrado que si se les enseña desde niños a retrasar la gratificación, a largo plazo se conseguirá que desarrollen una mayor capacidad de logro en la toma de decisiones responsables.
- Superar la frustración. La frustración es una sensación de desagrado debida a un bloqueo u obstáculo en la obtención de deseos, metas o necesidades. En general, produce una perturbación que puede encaminarse, bien a la superación del obstáculo en sentido positivo (aportando mayor esfuerzo, generando nuevas estrategias, etc.) o bien en sentido negativo (agresión, abandono de la tarea, etc.). Los padres deben

ayudarle a superar dicha frustración, proporcionando apoyo, estrategias, motivación, etc., enseñándole el valor del esfuerzo para conseguir sus fines. Poco a poco han de ir aprendiendo a superar la frustración sin alterarse tanto y sin que se desorganice todo su comportamiento (enfado, riñas, etc.).

- Cuando el niño decide elegir la mayor gratificación, aunque conlleve más espera, acumula cierto grado de frustración. No obstante, la capacidad para retrasar la gratificación es paralela a la capacidad para tolerar la frustración. Esta capacidad para tolerar los retrasos en la gratificación se puede incrementar con los años y depende de las experiencias anteriores de éxito o fracaso, de las promesas que se le hicieron y de la confianza que le merezca la persona que lleva a cabo la promesa. Por ejemplo: "si ahora estudias, después disfrutarás más con los videojuegos, sabiendo que tienes las tareas hechas".

- Enséñele a soportar lo que les irrita y a establecer autolímites preparándolos para lo peor, de modo que puedan aceptarlo si fuera necesario. Una vez que están dispuestos a aceptar lo peor (que nunca es tan malo como creen) tienen la fuerza suficiente para continuar en esa dirección, porque saben que pueden afrontarlo.

- En síntesis, en el desarrollo del autocontrol, la conducta de los niños, al principio, se controla desde el exterior por procesos como la imitación, el querer agradar a los referentes significativos (padres, profesores) y las instrucciones directas que de ellos reciben. Pero, poco a poco, han de ir logrando un mayor autocontrol, que les permita regular su conducta por ellos mismos y ser capaces de resistir no sólo la frustración, sino también las presiones de los demás.

AYÚDELE A DESARROLLAR SU RESPONSABILIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES

El uso de la libertad tiene como contrapartida el ejercicio de la responsabilidad.

- Hay que hacerles conscientes de que deben responder ante sí mismos y los demás de aquellos comportamientos que han elegido libremente.
- Enseñarles a evaluar las consecuencias de sus decisiones.
- Promover que cumplan con sus obligaciones.
- Asignarles tareas en las que tengan que tomar decisiones que afecten a todos.
- Darles posibilidades para que asuman sus responsabilidades.
- Incrementar progresivamente, tanto en número como en importancia, las ocasiones en que tienen que tomar decisiones.

- Ir dejando progresivamente en sus manos mayores retos y responsabilidades.
- Dejar que conforme vayan creciendo, a su nivel, practiquen tomando decisiones.

AYÚDELE A TENER "BUENOS AMIGOS"

Pertenecer y formar parte de un grupo de amigos es fundamental en la vida de niños y adolescentes.

- Hay que enseñarles el significado real de la amistad (confianza, respeto, lealtad, ayuda mutua) y cómo, si ponen en marcha estos valores, pueden tener buenos amigos.
- Alentarles a pensar por sí mismos, a ser independientes y a saber reconocer cuándo deben seguir a sus amigos o no.
- Hacerles ver que, si se sienten presionados por sus amigos, antes de hacer lo que creen que no es correcto, se pregunten si realmente son sus amigos y si merece la pena seguir teniéndolos como tales.



**UNA BUENA
AUTOESTIMA SE
GENERA MEDIANTE
LA PERCEPCIÓN DE
LA AUTOEFICIENCIA**

**AYUDE A SUS HIJOS A
SENTIRSE BIEN
CONSIGO MISMOS,
INCLUSO EN
SITUACIONES DE
DERROTA O
DECEPCIÓN**

- Informarles, por ejemplo, de que la mayoría de los adolescentes no bebe, independientemente de lo que hayan dicho sus amigos. Así no se sentirán tan solos, ni tendrán miedo a perder a los amigos.

CONCLUSIÓN: NO PREOCUPARSE, OCUPARSE

Cuando nuestros hijos tienen de 6 a 13 años, no es el tiempo de hacer malos pronósticos ni de **preocuparse** por el futuro, sino de **ocuparse**.

- Es el tiempo de establecer límites y normas de comportamientos: pocas, claras y que se cumplan.
- Es el tiempo de servir de modelos en la toma de decisiones responsables.
- Es el tiempo de mostrar cercanía, compartir experiencias y establecer vías de comunicación.
- Es el tiempo de enseñarles a superar la frustración y a saber retrasar la gratificación, no dándoles todo lo que pidan, sino haciendo que ellos mismos sean capaces de privarse momentáneamente de algo que les gusta para conseguir disfrutar mejor más tarde.
- Es el tiempo de fomentar que tomen decisiones y no darles todo hecho.
- Es el tiempo de hablarles claramente y a su nivel del hecho social del "consumo de alcohol".
- Es el tiempo de generar una buena autoestima que les permita creer en ellos mismos, aceptándolos, valorándolos y generando en ellos expectativas de logro.
- Es el tiempo de ir potenciando en ellos la capacidad de autocontrol.
- Es el tiempo de hacerles responsables del buen uso de su libertad.
- Es el tiempo de consensuar la toma de decisiones y tratar de resolver los conflictos democráticamente.

En éstas, como en otras conductas, si como padres hemos sentado bien las bases, nuestros hijos continuarán más tarde el camino solos. **Se habrán convertido en personas capaces de tomar decisiones responsables.**

