

Dialogar sobre todos los temas, incluidos el alcohol y otras drogas

¿De qué temas habla usted con sus hijas e hijos? Casi siempre resulta más sencillo hablar sobre temas livianos como el clima, la moda o los teléfonos móviles, que sobre la sexualidad o el consumo de drogas. Estos temas “de peso” suelen:

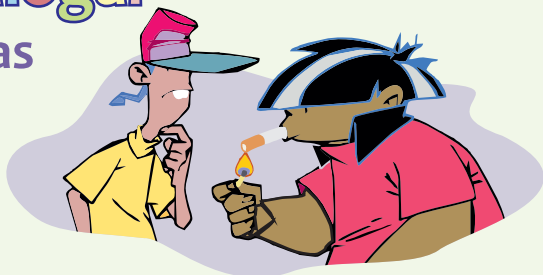
- ★ Saturar: “Otra vez me vas a hablar de eso”, con lo cual nos volvemos padres o madres “pesados”.
- ★ Esquivarse: “Es mejor no hablar de “eso”. Entonces, se opta por el silencio dejando el espacio abierto a información imprecisa.
- ★ Ensordecernos: “Solo hablas, pero no me escuchas”. Es cuando les recitamos a nuestras hijas e hijos todo un tratado de lo que deben hacer, pasando del diálogo al monólogo.

En el mismo momento en que suceden estas cosas, las personas adolescentes empiezan a encontrarse en su vida cotidiana con las ofertas de alcohol, tabaco y otras drogas, que contienen muchos “atractivos”. Es precisamente entonces cuando, como familia, necesitamos fortalecer las habilidades para dialogar de manera afectuosa, profunda y clara sobre todos los temas.



Dialogando, usted puede fortalecer la capacidad crítica de sus hijas e hijos y ayudar a cambiar las ideas que pueden tener sobre los “beneficios” y sobre “la normalidad” de fumar o consumir alcohol, entre otras cosas.

Para aprender a Dialogar sobre todos los temas



1 Desafíe las creencias

Dar algo por cierto, sin haberlo comprobado, es tener una creencia. En el campo del alcohol, el tabaco y las demás drogas, abundan las creencias, muchas de ellas avaladas por nuestras propias prácticas, que mediante una buena conversación podamos desafiar.



Ejemplos de creencias:

- Cuando las cosas van mal, tomar una copa puede ayudar.
- Fumar te ayuda a no engordar.
- Fumar me hace parecer mayor.
- Tomar una copa es la mejor manera de celebrar.
- La gente joven que fuma y bebe es más popular y aceptada.
- La mayoría de las personas jóvenes beben y fuman.

Las creencias se ponen en duda fortaleciendo el pensamiento crítico. Algunas claves para hacerlo pueden ser:

★ Convertir afirmaciones en preguntas y animarse a buscar respuestas: ¿En qué forma tomar alcohol cuando las cosas van mal representa una “ayuda”?

★ ¿Solo hay dos posibilidades extremas? Examine la gama de opciones intermedias que se pueden presentar en cualquier situación de la vida; por ejemplo, decir “no” sin molestarse, ser amigable y popular sin tener que consumir drogas, etc.

★ En las respuestas, busque más razones que tradiciones: explore los argumentos que respaldan una u otra posición y deseche aquellos que defienden la costumbre sin ofrecer argumentos.

★ Disfrute de la conversación. Fortalecer el pensamiento crítico de una persona es más valioso que aclarar un manojo de creencias sin reflexión propia.

2 Explique con claridad por qué las personas menores no deben beber, fumar ni consumir otras drogas

Nunca deje de expresar su punto de vista. Usted tiene experiencia, un conocimiento sobre los temas y la misión de ser la persona que orienta en familia. Hágalo con pocas palabras, buena dosis de afecto y mucha claridad. Al menos tres aspectos le pueden ayudar a ser más convincente en su exposición de argumentos:

- ★ Hacer lo que se dice: que los actos de su vida cotidiana no nieguen el contenido de sus palabras.
- ★ Tener normas claras: que sean negociadas, conocidas y respetadas por todas las personas de la familia.
- ★ Asegurarse de que sus hijas e hijos entienden sus razones para que las personas menores no consuman alcohol. No lo suponga, exponga sus argumentos y escuche sus opiniones al respecto.



A manera de ejemplo, puede examinar estas dos razones clave por las que las personas menores no deberían consumir alcohol:

- **Consumir alcohol es un riesgo para menores de edad**
Niñas y niños están todavía creciendo y al tener un peso menor que la gente adulta, sentirán con mayor intensidad los efectos del alcohol, aun tomando pequeñas cantidades. Debido a su inmadurez emocional, no sabrán manejar las alteraciones que se producen. Además, los efectos del alcohol sobre su cerebro dificultan los estudios y la práctica deportiva, poniendo en riesgo su futuro académico y profesional y limitando el disfrute de su tiempo libre.
- **La venta de alcohol a personas menores es ilegal**
La venta de alcohol a menores de edad está prohibida. La ley exige a las personas adultas un compromiso claro con la salud de la infancia, y venderles u ofrecerles alcohol es contrario a este principio. Sea firme a la hora de defender el derecho a la salud y el bienestar de niñas y niños.





3 Seleccione el momento adecuado para conversar

Nada peor que alguien inoportuno o que una charla formal cuando tenemos la atención puesta en otra cosa. Son preferibles los diálogos que se dan en los momentos en que en la vida cotidiana aparece el tema del alcohol. Son muchos, es cuestión de aprender a detectarlos:

- ★ Cuando en una escena de cine alguno de los actores consume alcohol.
- ★ Cuando alguien bebe excesivamente en una reunión familiar.
- ★ Cuando en las noticias informan sobre un accidente de tráfico provocado por una persona que conducía bajo los efectos del alcohol.
- ★ Cuando alguna persona adulta ofrece alcohol a una persona menor, como si no pasara nada.

Estos son momentos propicios para el aprendizaje, y se sabe que los comentarios que se hacen en ellos tienen una mayor efectividad. Si, además, programa un uso de tiempo libre compartido en familia, este tipo de momentos se multiplicarán. Puede ser acudiendo al cine, jugando, programando paseos, visitando exposiciones, entre otras.

notas...