



Dar buen ejemplo

La primera forma de aprendizaje de la especie humana es la imitación. Se mantiene a lo largo de la vida y que cubre terrenos tan variados como la forma de caminar, de manejar las emociones o de reaccionar ante hechos inesperados. En la vida familiar, madres y padres se convierten en modelos a seguir por parte de hijas e hijos, aun cuando no lo pretendan.

En el caso del alcohol, el tabaco, la sexualidad o la convivencia, también se aprende a partir del ejemplo. Esto otorga el poder de enseñarles cómo relacionarse con estos temas, a partir de nuestro comportamiento y no solo de las palabras, procurando coherencia entre ambos.



Ofrecer buen ejemplo es hacer mejor lo que decimos y decir mejor lo que hacemos. No se trata de ser familias perfectas, sino coherentes.

Para ser buenos ejemplos

Las tres pautas que compartimos a continuación le ayudará a determinar qué tipo de ejemplo le está ofreciendo a sus hijas e hijos en relación con el consumo del alcohol.



1 Identifique sus propios hábitos

Algunos hallazgos significativos de distintas investigaciones sobre lo que se aprende por imitación, han encontrado que:

- ★ Buena parte de las personas se parecen a sus padres y madres en la forma en que se relacionan con el alcohol.
- ★ Quienes beben alcohol en grandes o pequeñas cantidades, o quienes no beben, tienden a tener hijas e hijos que en la edad adulta se comportan de un modo similar.
- ★ El estar en contacto con personas adultas que son capaces de abstenerse del alcohol, o utilizarlo de modo ocasional y controlado es, sin duda, un ejemplo más positivo.
- ★ No se ha demostrado que beber alcohol en su presencia sea perjudicial, pero sí se sugiere en los estudios que no es adecuado beber en exceso.

Las siguientes preguntas le ayudarán a identificar algunos de sus hábitos con el alcohol:



- ¿Por qué bebe? Para animarse, relajarse, celebrar, etc.
- ¿Cuándo bebe? Después del trabajo, mientras ve la televisión, en las comidas, cuando está con sus amistades, etc.
- ¿Qué cantidad bebe?
- ¿Cómo actúa cuando ha bebido? Conduce, trabaja, intenta resolver problemas, etc.
- ¿Qué efectos tiene el alcohol sobre su conducta? Agrede a otras personas, le da por reír o llorar sin control, etc.

Esa “imagen” que resulte de las respuestas es el ejemplo que sirve de “modelo” a sus hijas e hijos. Tenga en cuenta que usted puede cambiarlo, si lo considera inapropiado.

2 Analice críticamente sus actitudes ante el alcohol y ante quienes abusan de él

Algunas personas creen que la gente que no bebe alcohol es aburrida, que el alcoholismo es una situación de poca importancia o que una persona ebria resulta graciosa. La hija o el hijo que escuchan estos comentarios puede creer que es normal y divertido consumir alcohol. Eso puede que le anime a probarlo y a excederse en su consumo. Por eso, le sugerimos que analice críticamente sus actitudes ante el alcohol.

Mientras lo hace, le ofrecemos una muestra de actitudes que modelan otro tipo de relación con el alcohol:

- ★ No hacer del alcohol el centro de las reuniones de sus amistades.
- ★ Ofrecer bebidas no alcohólicas a aquellas personas que las prefieran.
- ★ No presionar a nadie a beber alcohol.
- ★ Evitar que conduzcan las personas invitadas que hayan consumido alcohol.



Si no bebe o no fuma, explique a su familia sus motivos. Usted no es el único ejemplo que tienen sus hijas e hijos. Exponga sus argumentos con claridad y converse sobre ellos:

- No me gusta su sabor u olor.
- Me gusta controlar mi comportamiento en todo momento.
- En mi familia hay personas alcohólicas y prefiero no arriesgarme.
- Creo que no beber es mejor para mi salud y estado físico.
- No deseo ingerir calorías que no necesito.





3 Si alguien de la familia es alcohólico, afronte la enfermedad

En cualquier familia, alguien puede padecer de alcoholismo. Si es su caso, haga lo mismo que con cualquier otra enfermedad: busque ayuda de especialistas. Además, tenga en cuenta algunas sugerencias, como:

- ★ No niegue o esconda la realidad. Niñas y niños se dan cuenta de los problemas. Cuando se reconocen, nuestra capacidad para afrontarlos aumenta.
- ★ Deje claro que el alcoholismo es una enfermedad. Se puede odiar el problema y querer a la persona que lo padece.
- ★ Hágle saber a la familia que no hay razones para sentirse culpable de esta enfermedad.
- ★ Infórmese sobre el tema y comparta tranquila y abiertamente sus conocimientos en familia. Entender las cosas elimina una parte de la ansiedad ante la enfermedad.

Tenga en cuenta que las hijas e hijos de personas alcohólicas corren un mayor riesgo de serlo también, puesto que, además del ejemplo recibido, se puede heredar cierta propensión a la enfermedad.

notas...


