

**No se trata de estigmatizar la adolescencia, se trata de entenderla, de acompañarla y fundamentalmente de comprender que hay un lugar de adultos que no podemos abandonar...”**  
**Lic. Adrián Dall’Asta**

- Frente a la posibilidad de que nuestros hijos menores de 18 años consuman alcohol, ¿qué podemos hacer los padres y las madres?
  1. Autoridad: La autoridad nos permite educar desde un lugar de referencia. Ayudamos a crecer, establecemos lazos de confianza, brindamos cariño y estímulo con paciencia.
  2. Presencia: Es estar activamente en la vida de nuestros hijos, en calidad y en cantidad.
  3. Compromiso Social: Generando cambios en casa que luego se transmitan a la sociedad.
- Qué factores protegen a nuestros hijos?

Sentirse cuidados

Sentirse seguros y confiados

Sentirse acompañados.

Saber que cuentan con nosotros en todo momento

- Los programas preventivos más eficaces son aquellos que entrenan al adolescente en habilidades que le permitan afrontar adecuadamente la vida cotidiana, entre la que se encuentra su relación con el alcohol. Es por eso que es tan importante educar y desarrollar en nuestros hijos las habilidades sociales. Son fundamentalmente destrezas que le sirven a las personas para relacionarse mejor consigo mismas, con las demás personas y con el entorno:

\* Conocimiento de sí mismo

\* Autoestima

\* Toma de decisiones

\* Resolución de problemas

\* Comunicación asertiva

\* Pensamiento crítico

\* Pensamiento creativo

\* Relaciones interpersonales

\* Manejo de emociones propias

\* Manejo de tensión y estrés

\* Empatía.

- La familia es la cuna de la comunicación

Claves para una comunicación eficaz con nuestros hijos adolescentes

No confrontar

\* Ser respetuoso

\* Escuchar más que hablar

\* Sentir empatía

\* Permitir que exprese sus preocupaciones e intereses

- \* Reforzar la posibilidad del cambio
  - \* Dialogar con nuestro hijo cuando tengamos dudas
- Ayudar a nuestros hijos a tomar decisiones responsables
- Clima afectivo positivo y contención
- \* Presencia de límites
  - \* Resolución de conflictos familiares
  - \* Comunicación fluida: Escuchar reflexivamente, Repetir lo que ha dicho, asegura que lo estamos entendiendo.
  - \* Comprender diferentes situaciones
  - \* Observar su cuerpo, escuchar su tono de voz
  - \* Tiempo libre compartido

Conocer la problemática de consumo:

- \* Informarse
- \* Participar