

# DEL CHAT

# A LA CHARLA



Una de las cuestiones que me gustaría remarcar en esta columna es que debemos siempre pensar el consumo de alcohol y los posibles excesos, no como algo que se da solamente entre un sujeto (joven) y una sustancia (alcohol), sino como algo mucho más complejo, parte de un entramado situacional, contextual, familiar. Y es precisamente ese lado familiar que nos involucra como padres en los modelos de conductas a imitar o evitar por parte de nuestros hijos, en nuestras capacidades sostenedoras, en nuestras formas de poner límites a las conductas de nuestros hijos.

Podemos incluso hablar de una suerte de triángulo de consumo de sustancias: alcohol- jóvenes- padres donde el rol de los progenitores tiene vital importancia, aunque a veces los padres no nos demos tanta cuenta de nuestro lugar clave en el entramado del consumo juvenil.

Los padres tenemos un rol trascendente, aunque se vea como algo menor en importancia al de los pares en la adolescencia y juventud, aún así, nuestras actitudes, acciones y palabras, valen, pesan, modelan. Tenemos que rescatar ese poder y darle más valor del que solemos atribuirle. Los padres tenemos un papel clave, crucial en la vida de los adolescentes, aunque las apariencias engañen, dada la frecuente postura “sabelotodo” del adolescente. Por más que los jóvenes están buscando su independencia y estableciendo su identidad, los padres aún somos una fuente de apoyo y guía que ellos necesitan.

Por el lado social, las influencias, las amistades, las denominadas en otros tiempos “juntas” son claves a la hora de evaluar las diferentes situaciones que se presentan en el consumo y las decisiones a tomar por la joven o el adolescente enfrentado a la decisión de consumo. Las distintas formas de consumo actuales están fuertemente pautadas por lo social, lo grupal, lo identitario en juego en relación a las pertenencias a grupos y ponen en juego permanentes tomas de decisiones por parte de la juventud.

El alcohol se encuentra más disponible en la actualidad, en mayores cantidades. Las jóvenes consumen a la par de los muchachos y las formas de consumo buscan más un estado mental que un disfrute de la bebida. Fomentar la comunicación abierta y el diálogo con sus hijos permite desarticular la fuerza de algunos de estos aspectos de lo social y por tanto conducir hacia un consumo responsable.

Algunas de las responsabilidades de los padres durante la adolescencia incluyen:

1. Establecer límites claros y consecuentes en todos los temas, incluido el consumo.
2. Proporcionar un modelo positivo de conducta y valores, pero sobre todo modelar con el ejemplo.
3. Escuchar y validar los sentimientos y experiencias de los adolescentes.
4. Proporcionar orientación y apoyo en momentos de dificultad, de forma tal de evitar que el consumo sea una manera de intentar alejar las angustias propias de esa etapa vital.

En general, el papel de los padres durante la adolescencia es ayudar a los jóvenes a desarrollar su autoconfianza, sus habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones, mientras les brindamos amor y apoyo incondicional.v.

**Mag. Roberto Balaguer**