

# ADOLESCÈNCIA I ALCOHOL

## EL PAPER DE LA FAMÍLIA



Fundación  
Alcohol y  
Sociedad



## Dades sobre el consum de begudes alcohòliques en menors

Segons les últimes dades del Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat, l'edat mitjana d'inici al consum d'alcohol a Espanya se situa en els 13,7<sup>1</sup> anys. El consum d'alcohol entre els menors de 14 a 18 anys mostra nivells molt elevats.

Els menors consumeixen tota mena de begudes alcohòliques: cervesa, aperitius, vi o combinats. De fet, la beguda alcohòlica més consumida pels menors durant la setmana és la cervesa, mentre que els combinats són els més consumits durant el cap de setmana.

Hi ha la percepció entre els menors que el consum de begudes alcohòliques no comporta cap risc per a la seva salut, ni per al seu desenvolupament físic o intel·lectual.

### 1 grau d'alcohol és 1 grau d'alcohol

**Quan parlem d'alcohol i menors, el consum ha de ser 0.**

**Què en pensem els pares?**

**Som conscients de la responsabilitat que tenim?**

**Estem al cas de la problemàtica i de les seves conseqüències per als nostres fills menors?**

Aquesta guia està destinada a famílies amb fills a partir dels 12 anys i pretén servir d'ajuda per donar resposta a aquestes preguntes.

<sup>1</sup>Dades de l'Enquesta sobre alcohol i drogues a Espanya (EDADES 2015)



## L'alcohol al cos

Abans de parlar amb els menors, cal tenir informació. Aquesta és una bona ocasió per informar-nos més a fons sobre l'alcohol i els seus efectes.

Des del moment en què s'ingereix alcohol fins que es metabolitza i s'elimina, hi ha quatre etapes bàsiques, que segueixen l'ordre següent: absorció, distribució, metabolització i eliminació.

### 1. Absorció

Quan es consumeix una beguda alcohòlica, passa per l'esòfag i l'estómac abans d'arribar a l'intestí prim, on és absorbida. El seu baix pes molecular fa innecessari un procés de digestió: tot i que una proporció petita s'absorbeix a través de la boca, l'esòfag i l'estómac, una gran part de l'alcohol ingerit passa al corrent sanguini a través de les parets de l'intestí prim. Un factor important pel que fa a la velocitat d'absorció de l'alcohol a la sang és la quantitat d'aliment que hi ha a l'estómac. Si l'alcohol troba aliments que li obstaculitzen el pas a l'intestí prim, es retarda el procés d'absorció de l'etanol a la sang. D'altra banda, s'inicia el procés de digestió de la barreja de l'alcohol amb la resta del contingut de l'estómac (bol alimentari).

A més, els enzims encarregats de la degradació tenen més temps per actuar sobre l'alcohol (aquest arriba amb més dificultat a la sang). Com més lentament s'absorbeixi l'alcohol a la sang, menor serà el **grau d'alcoholèmia, que és la quantitat en grams d'alcohol que hi ha concentrada en cada litre de sang del cos.**

### EL CIRCUIT DE L'ALCOHOL

#### Absorció

**1** Un cop ingerit l'alcohol passa per l'esòfag, arriba a l'estómac i d'allà continua el seu camí fins a l'intestí prim.

**2** A l'intestí prim es produeix la major part de l'absorció d'alcohol a la sang.

#### Distribució

**3** L'alcohol es distribueix per tot l'organisme a través del torrent sanguini.

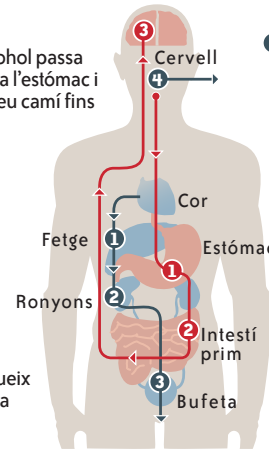
#### Metabolització

**1** El fetge transforma el 90% de l'alcohol en altres substàncies a un ritme constant.

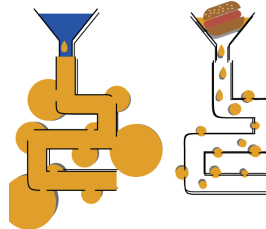
**2** Els ronyons recullen substàncies que són filtrades i després enviades a la bufeta.

#### Eliminació

**3 4** El 10% que no es metabolitza és eliminat de l'organisme a través de l'orina, la suor, les llàgrimes, la llet materna i l'aire espirat.



Font: DR. LUIS ALBERTO KVITKO | MARKWALD. LAMADRID Y ASOCIADOS  
Adaptat per la Fundació Alcohol y Sociedad



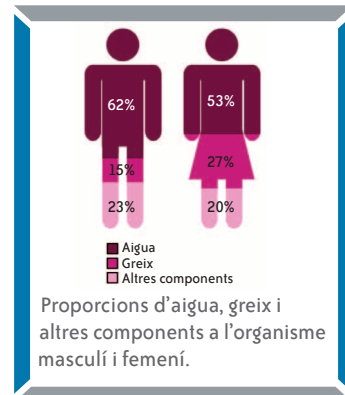
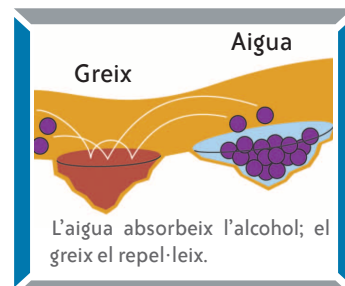
Un colador pot servir d'exemple: si conté sòlids, aquests dificulten el pas del líquid.

## 2. Distribució

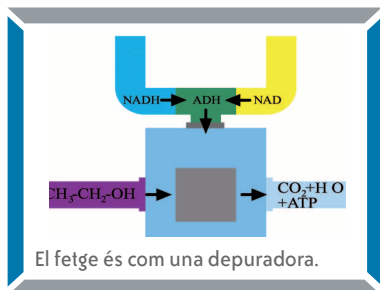
Una vegada que l'alcohol arriba a l'intestí prim, és absorbit ràpidament i viatja per la sang, a través de venes i artèries, fins a arribar a tots els llocs l'organisme.

L'alcohol és soluble en aigua i no soluble en greix, el que fa que les dones, al posseir una mica més de greix relativa al cos i una mica menys d'aigua que els homes, tinguin menor espai on distribuir l'alcohol i per tant el seu nivell d'alcoholèmia sigui més gran en igualtat de consum.

Aquesta és la fase en la qual la sang distribueix l'alcohol per tot el cos i és on apareix la diferència ja esmentada entre homes i dones relativa a la distribució d'aigua i greix al cos.



## 3. Metabolització



La metabolització és un procés de transformació, mitjançant canvis bioquímics, de les substàncies ingerides en altres compostos assimilables pel nostre organisme.

Un d'aquests processos de transformació és l'oxidació. A través de l'oxidació, al voltant del 90% de l'alcohol absorbit és metabolitzat en el fetge, gràcies a l'acció d'enzims i co-factors, que el transformen en compostos assimilables com aigua o anhídrid entre d'altres. La capacitat de metabolització del fetge és, de mitjana, de 8-10 g d'alcohol / hora en homes i encara menor en dones, ja que disposen de menys enzims.

## 4. Eliminació

La part que no es transforma és expulsada més endavant a l'exterior mitjançant secrecions com ara l'alè, l'orina, la suor, la llet materna i les llàgrimes. En aquest procés s'elimina el 10% de l'alcohol ingerit.



## Raons per les quals els menors NO han de beure

A Espanya la llei no permet el consum de begudes alcohòliques als menors de 18 anys.

A més hi ha nombroses raons per les quals un menor no ha de beure:

- ▶ El cos d'un menor d'edat no està físicament tan preparat per assimilar l'alcohol com el d'un adult.
- ▶ El consum en menors interfereix a la seva nutrició, creixement i desenvolupament físic i psicològic.
- ▶ Redueix la seva capacitat d'aprenentatge i afecta el seu desenvolupament intel·lectual.
- ▶ Pot derivar en el futur en problemes de consum abusiu d'alcohol.
- ▶ L'impacte de la ingesta de qualsevol quantitat d'alcohol afecta l'organisme d'un menor, ja que l'organisme encara està en desenvolupament.
- ▶ A més, els menors, com que es troben en fase de formació i desenvolupament, generalment no tenen les eines necessàries per enfrontar-se als efectes que l'alcohol exerceix sobre les seves capacitats.
- ▶ En definitiva, els afecta a l'autonomia de criteris i a la independència.
- ▶ Afecta a les capacitats de conducció.

La realitat és que no tots els menors consumeixen alcohol, de vegades ens oblidem que la majoria dels menors porten una vida saludable. Hi ha moltes altres maneres de gaudir del temps lliure i els pares han d'ensenyar-los i compartir amb ells un altres tipus d'oci.

Atès que els menors són altament influenciables pels diferents factors que els envolten, com els seus amics, la pressió grupal i no estar aïllats, és important que desenvolupin habilitats socials per enfrontar-se a determinades situacions.

Dins de les habilitats socials, són importants l'autocontrol, l'empatia, l'escolta activa, aprendre a prendre decisions i l'assertivitat.



## Els falsos mites de l'alcohol

---

Tenir percepcions correctes sobre les begudes alcohòliques és fonamental per abordar de manera adequada el consum per part de menors.

Per això, cal desterrar una sèrie de mites que hi ha al voltant del consum d'alcohol;

**Mite 1:** L'alcohol et dóna energia. Realitat: L'alcohol és un depressor del sistema nerviós. Redueix la capacitat per pensar, parlar, moure's, etc.

**Mite 2:** Una dutxa o un cafè treuen la borratxera. Realitat: Res no et treu la borratxera de cop. Es pot estar més espavilat però se segueix estant begut, perquè ni la dutxa ni el cafè disminueixen el nivell d'alcohol a la sang.

**Mite 3:** Qui està més acostumat a beure s'emborratxa menys. Realitat: Qui ha desenvolupat tolerància a l'alcohol no s'emborratxa menys, ja que l'alcohol arriba a la sang de la mateixa manera, però mostra menys els efectes.

**Mite 4:** L'alcohol ajuda a lligar i millora les relacions sexuals. Realitat: L'alcohol pot produir relaxament i et pot fer més interessat en el sexe, però interfereix en la capacitat sexual i se'n tenen menys en compte les conseqüències.

**Mite 5:** Si mantens un xiclet a la boca, o dos grans de cafè o bufes d'una manera determinada, s'enganya l'alcoholímetre. Realitat: Aquests mètodes no funcionen, ja que l'alcoholímetre només mesura l'alcohol, malgrat que hi hagi altres substàncies.

**Mite 6:** Es pot eliminar alcohol fent exercici o vomitant. Realitat: Per aquestes vies s'expulsa menys d'un 2% d'alcohol, insuficient per afectar el nivell d'alcoholèmia o la borratxera.

**Mite 7:** Barrejar diferents begudes alcohòliques emborratxa més. Realitat: La quantitat d'alcohol que circula per la sang és el que determina com n'estàs, de borratxo. Barrejar diferents begudes no emborratxa més però pot provocar més malestar.

Altres mites que ens podem trobar;

- ▶ Les begudes alcohòliques alimenten.
- ▶ L'alcohol serveix per combatre el fred.
- ▶ L'alcohol et dóna forces.
- ▶ L'alcohol estimula la gana.
- ▶ El consum d'alcohol ens permet relacionar-nos.
- ▶ Beure una cervesa durant la ressaca la millora.

La realitat és que no hi ha “alcohols bons i alcohols dolents”, ni begudes més o menys perjudicials. Totes les begudes alcohòliques independentment del seu procés d'elaboració o graduació alcohòlica contenen el mateix alcohol, l'etanol i en menors són potencialment perjudicials.



## 5.

### Tu, el teu fill i l'alcohol

Imagina que el grup d'amics del teu fill queda per veure's el cap de setmana. Imagina que en aquest grup ja hi ha qui ha tastat l'alcohol i proposa portar-ne a la trobada. Pots imaginar què passa pel cap del teu fill? Què t'agradaria explicar-li? <sup>2</sup>

#### AL TEU FILL LI AGRADA

- ▶ PERTANYER A UN GRUP
- ▶ LA DIVERSIÓ EN EL TEMPS D'OCI
- ▶ EL RISC
- ▶ SENTIR-SE ÚNIC

#### EL QUE NO LI AGRADA AL MENOR

- ▶ QUE LI DIGUIN EL QUE HA DE FER
- ▶ QUE EL TRACTIN COM UN NEN
- ▶ QUE EL FISCALITZIN
- ▶ SENTIR-SE REBUTJAT

Que li agradi no significa que sigui el que ha de fer...

Que no li agradi no significa que no ho necessiti i/o ho entengui...

<sup>2</sup> [www.menoresniunagota.es](http://www.menoresniunagota.es)



### **Què fan els menors en el temps lliure?<sup>3</sup> On solen anar amb els seus amics?**

Sortir amb amics - 60,2%  
Sortir amb amigues - 52,4%  
Estudiar - 35,8%  
Practicar esport - 34,7%  
Anar al cinema - 33,5%  
Quedar-se a casa - 27,6%  
Anar a casa dels amics/amigues - 23,1%  
Ajudar els pares - 19,7%  
Sortir amb els pares - 16,2%  
Sortir amb el xicot - 15,4%  
Llegir - 14,2%  
Veure la televisió - 12,9%  
Sortir amb la xicota - 12,8%

La pràctica d'esport ha disminuït sensiblement, amb només un 33% el 2004 davant d'un 40,7% el 2001. La diferència entre nois i noies persisteix, tot i que aquesta activitat s'hagi reduït en ambdós gèneres 49% dels nois i 16% de les noies (56% i 25% respectivament en l'estudi de 2001).

Altres dades d'interès:

- ▶ Els menors dediquen gairebé el mateix temps a estudiar (32%) que a practicar esport (33%). Les noies fan menys esport, però dediquen més temps a l'estudi.
- ▶ El temps dedicat a l'esport disminueix amb l'edat.
- ▶ Els temps dedicat a la lectura disminueix amb l'edat fins als 17 anys i torna a augmentar als 18.
- ▶ L'opció majoritària per als menors en el seu temps lliure és sortir amb els amics i amigues, preferentment amb els del mateix sexe.
- ▶ L'opció de quedar-se a casa l'escullen els nois en una proporció més alta que les noies (30,2 % i 24,8 % respectivament), en especial els menors de 15 anys.
- ▶ Les noies ajuden una mica més els pares durant els caps de setmana que els nois, i s'observa sobretot en els més joves (12-13 anys).

<sup>3</sup> Font: I Libro Blanco adolescencia y alcohol de la Fundación Alcohol y Sociedad.

## ▶ Què he de fer?

Quan tractem el tema de l'alcohol amb els nostres fills, en primer lloc cal informar i, d'altra banda, fomentar comportaments alternatius.

Si s'han detectat conductes de consum, cal esbrinar si és un fet aïllat o si és una conducta habitual.

Si és **una conducta aïllada** cal apel·lar a la confiança en el menor, establir unes normes i uns límits i deixar clar les conseqüències de no complir-les.

Cal explicar-los no només que va en contra de la llei, sinó que consumir qualsevol beguda alcohòlica és perillós per a la seva salut i perjudicial per al seu desenvolupament físic i intel·lectual.

En el cas que sigui una **conducta habitual** convé revisar el seu estil de vida i els horaris, per trobar quina és la causa que els porta al consum, si ho fan com a “vàlvula d'escapament”, per sentir-se acceptat en el grup, per falta d'orientació, o per experimentar, etc.

Escollar-los i parlar-los sobre el consum d'alcohol i els seus efectes serà fonamental perquè en el futur puguin prendre les decisions correctes.

Els pares han d'educar els seus fills amb l'exemple i evitar sempre consumir de manera irresponsable i abusiva davant d'ells. Aquesta no és la manera de transmetre'ls com relacionar-se amb l'alcohol, enfortir els factors de protecció i reduir els factors de risc de manera que puguin adoptar actituds més responsables.

En qualsevol cas, no dubtis a buscar l'ajuda d'un especialista, del teu metge de capçalera de o professionals de l'atenció primària, els quals et donaran la informació i l'assessorament des d'un punt de vista mèdic.



## Què, com i quan

### ▶ Què els he de dir?

En els menors d'edat qualsevol consum d'alcohol es considera indegut.

Cal ensenyar-los que siguin capaços de formar un criteri propi i defensar el seu punt de vista, eines importants a l'hora de vèncer la pressió de grup.

Per a això, facilitar-los la informació de manera objectiva els ajudarà a forjar una opinió pròpia.

Cal desmuntar les idees errònies i els mites en relació al consum de begudes alcohòliques, explicant-los els motius físics, psicològics i socials pels quals els menors no han de beure alcohol.

Parlar-los sobre les conseqüències d'iniciar-se en el consum d'alcohol a una edat inadequada i de com l'abús d'alcohol afectarà les seves capacitats, tant a curt com a llarg termini.

És important mostrar-los<sup>4</sup> que;

- ▶ Hi ha un gran nombre de menors que no consumeixen alcohol i que hi ha altres alternatives d'oci.
- ▶ Que ser diferent no és dolent, no s'hi val tot, per ser acceptat.
- ▶ Que cal saber fer amics de debò, no només còmplices.
- ▶ Que un amic no et demana que et llancis a la foguera per ell.
- ▶ Per lligar no cal l'alcohol.
- ▶ Que els pares "sí controlem".
- ▶ La importància de desenvolupar el seu autocontrol a través de la informació que com a pares els plantegem.
- ▶ Que volem que aprenguin a ser responsables i fer-se responsable dels seus comportaments.

Tot això els ajudarà a prendre les decisions adequades.

### ▶ Com ho he de tractar?

L'ideal és abordar el tema de manera natural i poder fer-ho de manera distesa. És important donar-los l'oportunitat que expressin la seva opinió lliurement i entendre-la. Cal escoltar els seus motius (tot i que això no els dona la raó), cal empatitzar amb ells, ja que ens recorden a nosaltres quan teníem la seva edat, no els volem espantar però els hem d'ensenyar.

<sup>4</sup> [www.menoresniunagota.es](http://www.menoresniunagota.es)

L'ambient familiar afecta el comportament dels menors. Els canvis que aquests experimenten necessiten un context estable, que doni suport i confiança al jove en el seu difícil procés de maduració. Un bon clima familiar exigeix una combinació encertada entre espontaneïtat i control.

La millor manera d'abordar un conflicte amb un menor és no generar-ne un altre, per exemple, el to de veu o la precipitació en el diàleg poden provocar el bloqueig o la pèrdua de control del menor. És preferible una xerrada breu, tot i que seriosa i ben preparada, abans que una de més profunda però improvisada i amb retrets. Tampoc és aconsellable utilitzar exactament el mateix llenguatge que els fills en un intent d'apropar-s'hi, és preferible comunicar-se amb franquesa i seriositat a partir de la nostra pròpia posició i de la nostra manera personal d'expressar-nos.

En el cas concret que els pares observin conductes d'abús de consum de begudes alcohòliques, hauran d'explicar a l'adolescent -amb franquesa i naturalitat, tot i que també amb seriositat i veracitat- els efectes físics, psíquics i socials d'aquest comportament. En abordar aquesta qüestió, cal donar als menors l'oportunitat d'expressar-se sense interrupcions ni presses en la seva narració dels fets.

És important assegurar-se que el menor d'edat ha entès l'explicació; es tracta d'informar primer i de fomentar després comportaments alternatius que evitin la repetició de la situació.



### **Quan ho he de tractar?**

És convenient tractar el tema abans que el teu fill s'iniciï en el consum o hagi d'enfrontar-se a situacions de risc. Recorda que com abans millor, però mai no és tard per abordar el tema.

S'estan definint com a adults i cal donar-los suport perquè aprenguin a prendre les seves pròpies decisions.

“La nostra responsabilitat com a societat i adults és trobar alternatives on els menors trobin models que no tinguin a veure amb allò vist fins ara. FEBE i el Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat s'han unit per donar més de 100 raons per les quals un menor no ha de beure ni una gota d'alcohol. Consulta la nostra guia a [www.menoresniunagota.com](http://www.menoresniunagota.com)”

*Rocío Ramos-Paul, reconeguda psicòloga directora del Centre de Psicologia per al Benestar Emocional, reconeguda com la “SuperNanny” al programa de CUATRO.*

“No es tracta de buscar excuses, si ets pare, al teu fill no li han posat alcohol a la beguda, no l'han portat pel mal camí els amics, el teu fill ha decidit beure, i és la teva responsabilitat parlar amb ell i convèncer-lo i ensenyar-li que en l'alcohol no es troben les respostes”

*Nacho Abad: escriptor i periodista, col·laborador d'Antena 3 TV.*

## Algunes preguntes de pares i mares

### ▶ La relació amb la meua filla ja no és tan propera com quan era una nena, què faig?

Les relacions amb els menors són diferents de quan eren nens, és normal. Per això cal donar-los suport i acompanyar-los, però deixar que el menor prengui les seves pròpies decisions. És important buscar punts comuns, temes comuns per parlar i activitats per fer junts. El temps dedicat a conèixer i compartir activitats permet conèixer-se millor, dialogar...

### ▶ Què faig si el meu fill/a arriba begut a casa?

Abans que res, cal mantenir la calma i explicar-li que ha faltat a la vostra confiança. Aproveu els dies següents per abordar el tema de l'alcohol. Si el seu fill és menor, incidiu en les conseqüències del consum en menors.

### ▶ Quina edat és l'apropiada per anar establint normes de conducta?

Com més aviat millor (tot i que mai no és tard), ja que si el nen creix sabent que a casa hi ha unes normes prèviament consensuades que cal respectar, quan arribi a l'adolescència li costarà menys assumir-ne d'altres com els horaris; sempre que aquestes normes siguin clares, raonables i menys restrictives a mesura que l'adolescent maduri

### ▶ Com puc saber si el meu fill/a consumeix alcohol?

Cap símptoma aïllat pot assegurar-ho, però hi ha una sèrie d'indicadors que es poden observar com ara:

- ▶ Si hi ha canvis en l'estat d'ànim com ara irritabilitat, estar a la defensiva.
- ▶ Problemes escolars.
- ▶ Incompliment exagerat de les normes de casa (sobretot pel que fa als horaris).
- ▶ Si canvia d'amics i no vol que els conegueu.
- ▶ Actitud de passotisme.
- ▶ Gasta més diners del que és habitual.
- ▶ Problemes físics o mentals: manca de concentració, ulls vermells.

Observeu-lo quan torna a casa el cap de setmana, espera aixecat i conversa amb ell.

### ▶ Si els amics del meu fill/a beuen, és segur que ell també beu? Li he prohibir que hi surti, doncs?

Si el grup beu, augmenta la probabilitat que el menor també consumeixi per la seva necessitat d'integrar-se. Tanmateix, es parla de probabilitats, és aquí on cobra importància l'educació a saber dir no, en la presa de decisions sense deixar-se pressionar. També és important ressaltar que, segons l'edat, les relacions grupals solen ser inestables i poc duradores.

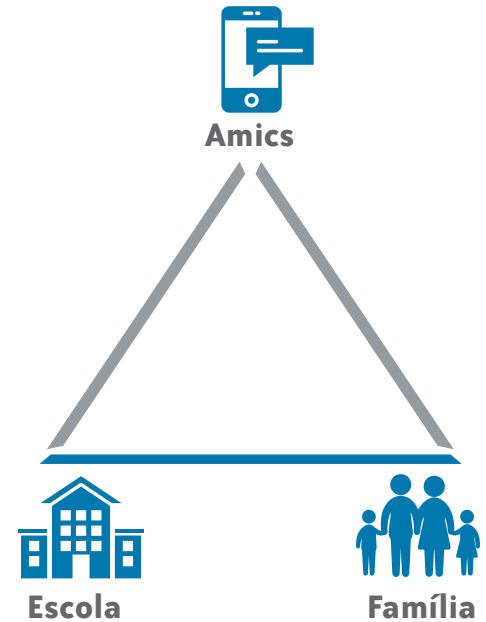
## El triangle de l'adolescència

La família, l'escola i els amics configuren l'espai en què es mouen els nostres fills. Cada un d'aquests elements té una funció pròpia, que no podem ni delegar ni substituir. Ni podem descarregar en els col·legis la nostra responsabilitat com a pares, ni tampoc pretendre ser l'alternativa als amics dels nostres fills. Hem de ser simplement pares i mares.

La funció de la **família** es basa en guiar els fills unes vegades, acompanyar-los altres i escoltar-sempre. El que nodreix i dóna cohesió a la família són l'afecte, la sensibilitat i la il·lusió que aporten els seus membres al projecte comú que comparteixen, amb la finalitat afavorir el màxim desenvolupament personal i l'estabilitat de cada un d'ells.

La convivència en el nucli familiar genera, naturalment, situacions diverses (unes alegres i altres tristes) i crisi (algunes previsible i altres totalment imprevisibles). Tot això pot "cremar" als seus membres, sobretot als que estan o se senten més sols, sensibles i / o afectats per la situació. Alimentar la il·lusió és un factor bàsic per mantenir el vincle comú. Ara bé, els pares han de saber exigir als adolescents que es mostrin respectuosos amb la resta dels membres que conviuen en la unitat familiar. Així mateix, hauran d'inculcar hàbits de responsabilitat i cooperació. Educar exigeix temps i convenciment personal, compromís amb un mateix, amb la parella i amb els fills.

**L'escola** és el lloc en el qual l'adolescent, a més de viure nombroses experiències, adquireix els coneixements que, impartits de forma ordenada i sistemàtica, li permetran avançar en els seus estudis i alhora progressar com a persona.



No s'han de confondre escola i família, ni professor o professora amb pare o mare. Són rols complementaris, però no substituïtoris. A l'escola, l'adolescent aprèn també a relacionar-se amb els altres, adquireix hàbits de convivència i de respecte del proïsme. En aquest espai de socialització que constitueix l'escola, la transmissió de coneixements i l'exercici d'habilitats s'han de fer en un ambient de serenitat i receptivitat. A l'escola s'han d'impartir no només els ensenyaments necessaris per al desenvolupament professional de l'alumne, sinó també les de caràcter personal, les que li ensenyin a viure individual i socialment. Per tant, les matèries com la salut i els seus hàbits han de ser habituals a l'espai escolar. És en aquest mateix àmbit en el qual s'ha de transmetre el coneixement relatiu a les característiques socials, psicològiques i biològiques associades amb el consum abusiu d'alcohol, i s'ha de fer mitjançant una informació veraç, rigorosa i realista, allunyada de qualsevol tòpic, prejudici i error, de manera que es prepari l'alumnat per a la presa de decisions d'acord amb la seva responsabilitat, la seva llibertat i la seva autoestima.

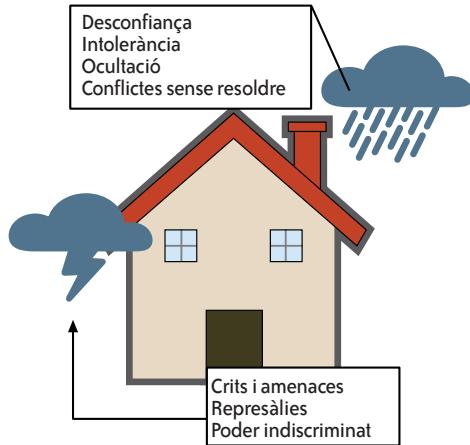
Encara que moltes de les **amistats** que s'estableixen a l'adolescència, fins i tot les més intenses, no tenen continuïtat, això no disminueix la importància que tenen en el seu moment ni el tipus d'influència i repercussió que exerceixen en l'adolescent. Els amics es fan per diversos motius: per similitud d'aficions i estils de vida, per complementarietat de caràcters, per facilitat comunicativa i per proximitat a les activitats diàries. També hem de tenir en compte que alguns adolescents es deixen influir per líders de la seva mateixa edat o una mica més grans, que actuen com a models d'identificació i donen lloc a conductes imitatives i de dependència. El grup d'amics i amigues, o "la colla", té en l'adolescència una identitat pròpia. Si l'amic o l'amiga és el fidel reflex de l'acceptació i la confiança, el grup és sinònim de seguretat, vincle i pertinença.



## Clima familiar i adolescència

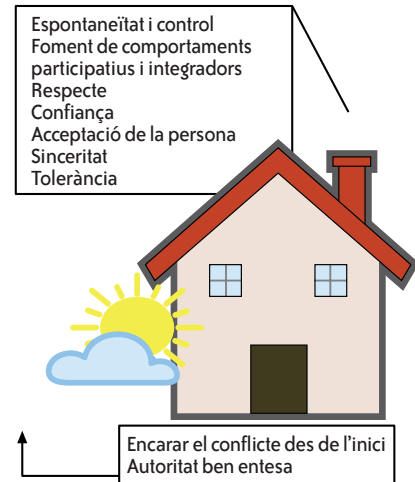
L'ambient familiar ha de constituir un equilibri entre espontaneïtat i control, entre sinceritat i respecte. Cal no confondre l'autoritat amb l'exercici del poder de manera indiscriminada. Hem d'acceptar que a la nostra família es pot donar la circumstància que els nostres fills siguin diferents del que esperàvem.

### Família Pérez



**Fortes "borrasques" i davallada brusca de les temperatures**

### Família López



**"Clima" acollidor de mutu reconeixement**

L'**ambient familiar** afecta el comportament dels adolescents. Els canvis de l'adolescència necessiten un context estable, que doni suport i confiança al jove en el seu difícil procés de maduració. Un bon clima familiar exigeix una combinació encertada d'**espontaneïtat i control**. Hem de ser espontanis en manifestar les nostres idees i sentiments; ara bé, no s'ha de confondre l'espontaneïtat expressiva amb la projecció dels problemes i dificultats propis del nostre entorn. Davant de l'aparició de qualsevol problema, el més encertat és abordar-lo immediatament, si pot ser en el seu inici, de la manera més objectiva i serena que puguem.

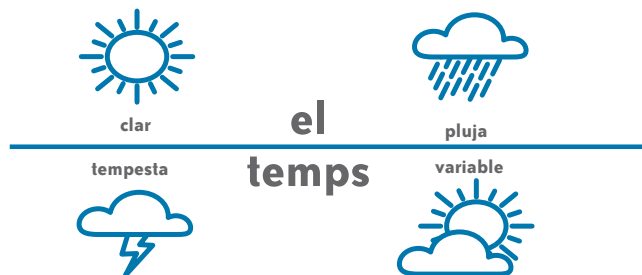
També el foment dels comportaments participatius i integradors de tota la unitat familiar, sobretot en la presa de decisions, afavoreix un clima acollidor i de reconeixement mutu.



El **respecte** en el tracte ha de ser la conducta habitual, sigui quina sigui la gravetat de l'assumpte en qüestió i de la implicació emocional que comporti. Els crits i les amenaces tendeixen a provocar inhibició, actituds defensives i ressentiment. La confiança s'ha de guanyar en el si de la família i implica l'acceptació prèvia de la persona, independentment del possible desacord o rebuig de les conductes negatives que aquesta pugui generar. Recordem que la família també és, en essència, un reduït i selectiu grup de persones unides per llaços de sang o adopció, i que participen d'un vincle comú que s'ha de demostrar amb fets més que amb paraules.

La **sinceritat**, la possibilitat de dir amb tota llibertat el que es pensa i se sent sense por de represàlies o malentesos, és un altre element clau perquè regni un bon ambient familiar, com també ho és l'autoritat ben entesa, és a dir, la capacitat de saber tallar a temps comportaments o conductes inadequades. Cal **distingir entre autoritat i poder indiscriminat**, ja que aquest genera resistències, silencis i/o ocultacions. Conèixer-se més ajuda a comprendre's millor. Per conèixer-se, cal partir de l'adopció d'una actitud d'acceptació de la persona i del desig de reconèixer l'altre com a individu, amb les seves pròpies conviccions i diferències. Aquest exercici porta a un altre: el de la **tolerància** d'una identitat diferent, sempre que sigui respectuosa amb els altres. **Una família unida no és una família uniforme**, sinó una unitat en la qual es reconeixen les diferències que hi ha en el seu si, més enllà de les quals s'és capaç d'articular una xarxa d'ajuda mútua, implicació i pertinença.

A mesura que les “borrasques” vagin disminuint a casa, el “clima” familiar es caracteritzarà per un “anticicló amb temperatures suaus i acollidores”.



## Què diuen els experts?

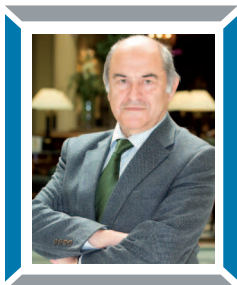


**Javier Elzo:**

*Catedràtic de sociologia de la Universitat de Deusto i membre del Comitè Científic de la Fundación Alcohol y Sociedad i, sens dubte, un dels màxims experts en la matèria.*

*“Els menors acceptaran l'autoritat dels seus pares quan percebin internament que la seva decisió de permetre-li o prohibir-li alguna cosa (no beure alcohol amb la seva edat, en aquest cas) no respon a una manifestació de poder (“aquí mano jo”), ni a un arbitrari sense més (“faràs això perquè sí”), sinó la conseqüència de l'afany dels seus pares de ser justos, de buscar el seu bé.*

*“És fonamental que la filla o el fill internalitzi que és la seva obligació, com a pares, educar-lo perquè sigui, en el futur, una persona autònoma i responsable”.*



**José Antonio Marina:**

*Catedràtic de filosofia, fundador de la “Fundación Educativa Universidad de Padres” i membre del Comitè Científic de la Fundación Alcohol y Sociedad.*

*“L'alcohol no és un problema per als adolescents. És una mala solució a un problema: a la timidesa, l'avorriment, la submissió al grup. Ser intel·ligent és buscar bones solucions”.*

Hi ha iniciatives públiques i privades que, dedicant nombrosos recursos i esforços, pretenen conscienciar els pares.

Per ampliar la informació sobre el consum d'alcohol i els menors, pots consultar:

[www.alcoholysociedad.org](http://www.alcoholysociedad.org)

[www.lascarasdelalcohol.com](http://www.lascarasdelalcohol.com)

[www.menoresniunagota.es](http://www.menoresniunagota.es)

[www.injuve.es](http://www.injuve.es)

[www.pnsd.msc.es](http://www.pnsd.msc.es)

[www.msssi.gob.es](http://www.msssi.gob.es)



Fundación  
Alcohol y  
Sociedad

**Educar per prevenir**