



Kaixo Familia :

Etxarri Aranatz aldeko Gizarte Zerbitzutik seme-alaba nerabeak dituzuen guztioi gonbidatu nahi zaituztegu udan, oro har, eta herrietako jaietan, bereziki, ematen den alkoholaren kontsumoari buruz hausnartzera.

Festetan asko handitzen da alkohola eta beste substantzia batzuk kontsumitzeko aukera. Adingabe guztiek ez dute kontsumitzen, baina azken ikerketen arabera, gure gazteak estatuko gainerako herrialdeetan baino lehenago hasten dira alkohola kontsumitzen. Ikerketa mediko guztiek argi uzten dute zenbat eta gazteagoa izan alkohola kontsumitzen duen pertsona, orduan eta kalte handiagoa eragiten diola gorputzean, eta hori familia bezala kontuan hartzeko gai bat da.

Beraz, funtsezkoa da zuen seme-alabekin gaiari buruz hitz egitea. Jakin behar dute kezkatu egiten garela eta haietaz arduratzen garela; izan ere, nahiz eta hasieran ziurrenik ez duten kontrol hori onartuko eta askatasun handiagoa eskatuko duten, luzera begira positiboa da, arreta sentituko dute eta horrek zuen arteko lotura areagotuko du. Zuen seme-alabek maitatuak direla sentitu behar dute, eta, aldi berean, autonomoak izaten, erabakiak hartzen eta beren burua zaintzen ikasi behar dute. Bide hori beraiek egin behar dute, baina garrantzitsua da ibilbide horretan haien ondoan egotea. Gogoan izan gu ere ereduak garela, eta, beraz, garrantzitsua da geure alkohol-kontsumoari buruz hausnartzea, eta, egiten badugu, pentsatu beharko dugu nola azaldu beraiei kontsumo arduratsuaren ikuspegitik.

Frogatuta dago zenbat eta ordu gehiago eman gauez kalean, orduan eta aukera handiagoa dagoela kontsumitzeko. Garrantzitsua da ordu bat finkatzea etxera itzultzeko, koadrilako lagunak gurasoek ezarritakoa kontuan hartu gabe. Egokiena itzulera-ordua pixkanaka luzatzea izango litzateke, betiere adingabeak gauak aurrera egin ahala izan ditzakeen arriskuak eta horiei aurre egiteko dituen gaitasunak kontuan hartuz.

Ematen diozuen eskupekoa edo diru-kopurua ere kontuan hartzeko moduko gaia da. Izan ere, zenbat eta diru gehiago izan, orduan eta aukera handiagoa izanen du gaztetxoak alkohola edo beste droga batzuk eskuratzeko. Gainera, zuen seme-alabei esan behar diezue inoiz ez dezatela bakarrik utzi gehiegi edan duen norbait. Hori gertatuz gero, oso argi izan beharko dute, lagunaren segurtasunagatik, gurasoei deitu beharko dietela edo heldu bati laguntza eskatu beharko diotela.

Agur bero bat eta uda ona izan!



Kaixo Familia:

Desde Servicios Sociales de la zona de Etxarri Aranatz, queremos invitaros a tod@s los que tenéis hijos e hijas adolescentes a reflexionar sobre el consumo de alcohol en las fiestas de los pueblos y en el verano en general.

En fiestas la probabilidad de consumir alcohol y otras sustancias aumenta. No todos l@s menores consumen, pero los últimos estudios nos dicen que empiezan a consumir alcohol antes que en el resto del Estado. Todos los estudios médicos dejan claro que cuanto más joven es una persona que consume alcohol, el daño que se produce en su cuerpo es mayor. Esto es algo que deberíamos tener en cuenta como familias.

Es fundamental, por tanto, que habléis con vuestros hijos e hijas sobre el tema. Deben saber que nos preocupamos y nos ocupamos de ellos y ellas porque, aunque de primeras rechazan ese control y probablemente nos van a pedir más libertad, a la larga es positivo, se sienten atendidos y ello incrementa el vínculo. Vuestros hijos e hijas tienen que sentirse queridos y al mismo tiempo tienen que aprender a ser autónomos, a tomar decisiones y a cuidarse. Ese camino lo tienen que hacer ellos y ellas, pero es importante que estemos a su lado. Recordad también que somos sus modelos, por lo que es importante que reflexionemos sobre nuestro propio consumo de alcohol y si lo hacemos, también sobre cómo se lo explicamos desde un consumo responsable.

Está comprobado que cuantas más horas pasan por la noche en la calle la probabilidad de que consuman es mayor. Es importante que fijéis una hora a la que deben volver a casa, independientemente de la que hayan establecido los padres y madres de sus amigos de la cuadrilla. Lo adecuado sería ir alargando la hora de vuelta poco a poco, analizando los riesgos con los que se puede encontrar el menor a medida que avanza la noche, y las capacidades de cada cual para afrontar y gestionar esos riesgos.

También tenéis que tener en cuenta la paga o cantidad de dinero que les deis. Cuanto más dinero tengan mayor es la probabilidad de poder comprar alcohol u otras drogas. Además, debéis decir a vuestros hijos e hijas que nunca dejen abandonado a alguien que ha bebido demasiado. En el caso de que suceda, deberían tener muy claro que por su seguridad tienen que avisar a su padre/madre o pedir ayuda a una persona adulta.

¡Un saludo y que tengáis un buen verano!