**Prevención del inicio temprano de consumo de alcohol en menores**

**DECÁLOGO PARA PADRES**

* 1. **Mostrar cercanía:** debemos comunicarnos con nuestros hijos menores, resultar razonables y confiables, mostrarnos compresivos y solidarios.
  2. **Anticipar:** advertir que este año probablemente van a sufrir presión para probar el alcohol por parte de su grupo de iguales y lo difícil que va a ser continuar sin hacerlo. Recordarles que “este verano se la van a jugar”.
  3. **Posponer:** no tienen que hacer ahora mismo algo que podrán hacer más adelante, no hay prisa, ahora no toca.
  4. **Reconocer:** pedir opinión a nuestro hijo sobre este asunto, sin juzgar, valorando su punto de vista y tratando de estimular su espíritu crítico.
  5. **Repudiar:** hay que esforzarse individualmente y en alianza con otros padres por rechazar y marginar la forma de beber mediante botellón o sobreingesta compulsiva.
  6. **Supervisar:** cuando salga de noche, adelantar que le vamos a preguntar qué ha pasado cuando regrese, que nos vamos a fijar en cómo vuelve. Matizar que no es desconfianza en él sino preocupación sincera.
  7. **Controlar:** en las fiestas conviene poner una hora límite de llegada a casa o retorno al amparo paterno. Puede ser buena idea programar encuentros periódicos intermedios (“te quiero ver cada hora aquí, te acercas y luego, si todo está bien, te puedes volver a ir”; o “me haces una videollamada, que yo te vea”).
  8. **Administrar:** es importante limitar la cantidad de dinero que se le da al menor: es mejor dar poco y a menudo que mucho y de golpe.
  9. **Trabajar en equipo:** sigue siendo importante coordinarnos con los padres de los amigos de nuestros hijos y compartir el mismo posicionamiento. De este modo, tendremos otros aliados, nuestro criterio será avalado de forma homogénea por los padres de los amigos de nuestros hijos.
  10. **Sancionar:** en todo caso, si nuestro hijo transgrede las normas, debemos aplicar consecuencias. Pero si lo hace bien, también hay que reconocérselo y sancionarlo positivamente.