Primeras salidas nocturnas

Guía práctica para padres de adolescentes

Emiliano Martín González

CONCAPA

Edita:
© CONCAPA
Alfonso XI, 4-5º. 28014 Madrid
www.concapa.org

Autor:
Emiliano Martín González

Edición:
Junio 2014
Abril 2015

Depósito Legal:
M-18953-2014

Imprime:
Gràfiques Color Imprés, s.l.u.

ÍNDICE

01 **Introducción: El arte de administrar límites** 5

02 **“Esta noche salgo”** 8

03 **La adolescencia: el camino hacia la autonomía** 12

04 **El alcohol en el centro del problema** 18

05 **Adolescentes, noche y alcohol** 21

06 **El ocio nocturno** 23

07 **Los riesgos del alcohol y de la noche** 26

08 **Decálogo para planificar las primeras salidas:** 31

- Partir de una posición de coherencia entre los padres 33
- Crear las condiciones más adecuadas para el diálogo 33
- Establecer una buena comunicación 34
- Permanecer firmes ante un eventual chantaje emocional 37
- Desarrollo de las salidas: Poner normas y límites 38
- Negociar la hora de regreso a casa 40
- Utilizar un medio de transporte seguro 46
- Negociar normas claras en relación con el alcohol y el dinero 47
- Transmitir información sobre los riesgos 48
- Finalmente, abordar el tema como una cuestión de confianza 49

09 **Recomendaciones para el regreso:** 51

- Hable con él/ella de la salida 51
- ¿Qué hacer en caso de no haber respetado las normas? 51

10 **¿Cómo reaccionar ante posibles problemas?** 55

01

Introducción:
El arte de administrar límites



Los adolescentes suelen enfrentarse al alcohol durante las salidas nocturnas de fin de semana. Son curiosos y quieren experimentar. Muchos comienzan a probarlo, otros buscan intencionadamente la borrachera y bastantes de ellos terminan bebiendo regularmente. Los datos de consumo de alcohol entre la población adolescente y juvenil son muy elocuentes. Esto preocupa lógicamente a aquellos padres que buscan por encima de todo el bienestar de sus hijos.

Usted lector se ha preguntado muchas veces cómo abordar este tema del consumo de alcohol y, sin duda, lo ha relacionado con las salidas de fin de semana de su hijo adolescente. Está en lo cierto. Ambos temas guardan una estrecha relación como comprobará a lo largo de las siguientes páginas. Las dos primeras soluciones que con toda seguridad se le han pasado por la cabeza habrán sido: lograr que su hijo adolescente conozca las consecuencias negativas del consumo de alcohol y conseguir que esté bien informado sobre los riesgos que conllevan las salidas nocturnas. Ambas medidas son necesarias pero, como veremos en esta guía, no son suficientes: no basta con la información, los adolescentes deben disponer también de un conjunto de criterios, habilidades, normas y compromisos que les permitan afrontar con éxito unas situaciones tan complejas. Y estas herramientas sólo se adquieren mediante procesos educativos.

De ahí el papel insustituible de los padres. Si se tratara de transmitir únicamente información, la tarea sería mucho más sencilla, pero no, se trata de educar. Por eso Vds., sus padres, tendrán que implicarse prestándole tiempo y atención, expresándole sus opiniones y oyendo sus argumentos, respetando su punto de vista y manteniendo abierta la comunicación con él o ella; pero tampoco esto será suficiente: tendrán que convertirse en "administradores de límites". Porque este tema que nos ocupa se aborda fundamentalmente enseñándoles a respetar normas y límites. Y, aunque le parezca increíble oyendo a su hijo, los adolescentes esperan de los adultos esos límites, bien para aceptarlos o bien para rechazarlos. Convénzase, los límites son una pieza esencial de cualquier sistema educativo coherente; ésta es una de las dificultades que entraña ejercer de adulto.

Pero no se asuste. No le estamos invitando a enfrentarse a retos imposibles. Debe asumir desde el principio que llevar estos planteamientos a la práctica tiene su complejidad y que no es posible ser siempre padres o madres perfectos, estar disponibles en todo momento y saber responder de manera adecuada a todas las reacciones de su adolescente. De igual modo, nadie le oculta lo difícil que es poner límites, no es precisamente fácil decir "no" a un adolescente. Esto explica que muchos padres vacilen a la hora de ejercer su autoridad: tienen miedo a los enfrentamientos y conflictos, a provocar un distanciamiento de su hijo e incluso a perder su cariño.

Pero, ante estas dificultades, la solución no puede ser la inhibición. Las dudas sobre si cumple correctamente o no sus deberes de padre o madre no pueden paralizarle. Vd. también tiene derecho a equivocarse. Es más, puede aprovechar esas dudas para ensayar caminos alternativos a los que venía utilizando hasta ahora en la educación de su hijo.

De algo sí puede estar seguro: quiéralo o no, su papel es primordial. Usted es una fuente de influencia para su hijo o su hija no sólo con sus palabras sino también con sus actitudes, sus comportamientos y su forma de ser en general. Por eso, debe saber desde ahora que su hijo, para construir su propia identidad, necesita su apoyo y su afecto, pero también su firmeza.

EJERZAMOS DE ADULTOS

Esto significa que, ante los problemas y conflictos que generen las salidas nocturnas o cualquier otra decisión en relación con su hijo adolescente, Vd. como padre o madre debe:

- Evitar las reacciones en espejo con su adolescente. En las situaciones conflictivas en las que su hijo reacciona visceralmente y con toda la energía imaginable, no le "eche pulsos" ni trate de quedar siempre por encima. A Vd. le corresponde poner racionalidad y templar las discusiones evitando una escalada de provocaciones. Si es preciso, posponga la discusión buscando una ocasión más propicia.
- Continuar defendiendo sus criterios y sus valores, aunque su adolescente no los comparta y los critique duramente.
- No perder el control de sí mismo. Para crecer, su hijo le necesita como referente y como modelo, tanto con lo que dice como con lo que hace.
- No dudar en pedir apoyo a otros padres o a servicios profesionales.



02

“Esta noche salgo”



Si tiene Vd. un hijo o una hija adolescente entre 14 y 16 años existe una alta probabilidad de que, más pronto que tarde, le plantee esta cuestión. Si es así, le interesa leer esta guía, dirigida a reflexionar sobre un tema que centra las preocupaciones de todos los padres con hijos que atraviesan los primeros años de la adolescencia.

Sin duda, Vd. recordará con nostalgia las salidas y fiestas de sus tiempos de juventud. Por la misma razón, su hijo o su hija quiere disfrutar de esta etapa privilegiada de su vida y le pedirá que le deje salir con sus amigos en horarios nocturnos fuera del control familiar. Las salidas tienen una gran importancia para él o ella: le permiten desarrollar un gran número de competencias sociales, establecer nuevas relaciones, observar cómo se comportan los demás y descubrirse a sí mismo bajo el punto de vista de los otros, relajarse de las largas jornadas de estudio y de la disciplina cotidiana, vivir sus primeras experiencias amorosas, incluso no hacer nada especial, simplemente pasar el rato, ver a sus amigos y charlar con ellos.

Los padres deberían ser los primeros interesados en que su hijo o su hija salga y saque el máximo provecho de estas vivencias, porque ¿qué puede haber en esta etapa evolutiva más

positivo que tener un grupo de amigos con los que pasar el tiempo de ocio, compartir ideas y experiencias y crear vínculos?

Sin embargo, este proceso clave en la socialización de su hijo se convierte a menudo en un motivo de miedo y de inquietud. ¿Por qué? Por una sencilla razón: las salidas de los fines de semana conllevan la incursión en el mundo de la noche y están directamente relacionadas con el consumo de alcohol y otras drogas, una de las mayores preocupaciones de todas las familias. En efecto, el contexto que representa la noche y los espacios de diversión suelen acarrear determinadas conductas peligrosas que se agudizan bajo el efecto del consumo de alcohol o de otras drogas: comportamientos violentos, prácticas sexuales de riesgo, desplazamientos en vehículos a motor...



Por tanto, cabe plantearse dos cuestiones básicas. La primera resulta obvia:

1. **¿Deben los padres hacer uso de su influencia para ayudar a sus hijos a vivir un ocio seguro durante sus salidas nocturnas de fin de semana fuera del entorno familiar?** Los padres, como responsables de la educación y la protección de sus hijos, tienen el derecho y la obligación de supervisar esas salidas nocturnas de sus hijos. Además, muchos estudios confirman que los adolescentes cuyos padres se ocupan del comportamiento de sus hijos durante las salidas de fin de semana y utilizan adecuadamente su influencia, consumen menos drogas que los adolescentes que no cuentan con esta ayuda.

La segunda cuestión es mucho más compleja:

2. **¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos en esta tarea?** La clave para responder esta pregunta está en saber conciliar los miedos que genera la noche y las sustancias tóxicas como el alcohol con la necesidad de independencia y libertad de los adolescentes. Los padres deben intervenir marcando pautas de modo progresivo y negociando constantemente un sinfín de asuntos relacionados con los horarios de salida y llegada a casa, con el dinero que se les asigna, con el transporte a utilizar, con las personas y los lugares a los que van... Como en todos los temas educativos -y no debe olvidarse nunca que éste es un tema eminentemente educativo-,

puede graduarse la carga de la responsabilidad. Conforme demuestren que cumplen lo acordado y son responsables en su comportamiento, irán obteniendo mayores grados de libertad.

Por todo ello, a lo largo de las siguientes páginas hablaremos de adolescentes, riesgos,



noche, alcohol, salidas, amigos, horarios, reglas, normas, acuerdos, sanciones y un largo etcétera de cuestiones que jalonan una toma de decisiones característica de esta etapa de la adolescencia y que puede hacer tambalear la convivencia familiar si no se gestiona adecuadamente.

Otra idea omnipresente a lo largo de esta guía es la centralidad de la **confianza**, pilar sobre el que se apoya este complejo andamiaje. Una confianza combinada con la dosis justa y suficiente de control, pues sólo así será posible facilitar a nuestros adolescentes la transición a la vida adulta.

Los padres deben actuar inteligentemente, estar a la altura de las circunstancias, reaccionar a tiempo y comprender que es un momento decisivo en la vida de sus hijos. Esta etapa no tiene porqué ser tan escabrosa como se la presenta; si evitan las posiciones derrotistas y adoptan una actitud más positiva, comprensiva y dialogante, aprovecharán educativamente la circunstancia para otorgar responsabilidades a los hijos y fomentar su autonomía personal.

NEGOCIACIÓN CONSTANTE

Lo fundamental es negociar desde la comprensión del mundo adolescente y juvenil, esto es, adaptándose al nivel evolutivo del joven y buscando siempre el equilibrio entre las legítimas aspiraciones de autonomía de los adolescentes y la no menos legítima obligación de los padres de proteger y cuidar a sus hijos.

Negociar implica también establecer unos límites y unas reglas que consideramos irrenunciables. Así, es fundamental que cuando salgan, los padres sepan a dónde van, con quién van y cuándo y cómo regresarán. Además, es preciso explicarles que estos límites y estas reglas se establecen para su seguridad y no para castigarles.



03

La adolescencia: el camino hacia la autonomía



El paso de la infancia a la edad adulta está marcado por una serie de transformaciones y cambios profundos. En seis o siete años, la altura de su adolescente aumenta en torno a un 20%, el peso gana un 40%, las características sexuales secundarias aparecen, el desarrollo del pensamiento formal incrementa sus capacidades intelectuales un 30% y, uno de los hechos más determinantes, el adolescente ve aumentar día a día su independencia emocional respecto a sus padres.

El cambio genera siempre una incertidumbre, tanto en el adolescente como entre los miembros de la familia con los que convive. El adolescente vive bajo el influjo de la duda y el cuestionamiento. Todo su proceso de aprendizaje está plagado de errores, problemas y conflictos. Por eso debemos felicitarnos de que, a pesar de tantas turbulencias, la gran mayoría de los jóvenes vive esta experiencia sin grandes consecuencias, incluso cuando afrontan las dificultades más graves.

Por todo ello, el adolescente necesita límites claros y padres sólidos y disponibles. Estos límites le tranquilizan, le moderan en sus conductas y le sitúan en la vida para actuar de forma coherente y equilibrada. Los padres deben tener presente que lo que su hijo desea no es necesariamente lo que necesita. Si queremos que nuestro adolescente se haga un adulto autónomo, hay que responsabilizarle de sus acciones diarias (tareas, horarios, relaciones...) y de las elecciones que realiza. Todo esto debe hacerse con constancia, coherencia, paciencia y, por supuesto, con cariño.

No olvidemos que la autoestima se construye a través de experiencias acertadas, mensajes positivos y estímulos. Este adolescente, a unos pasos tan sólo de ser adulto, todavía no ha alcanzado su desarrollo pleno, es decir, no posee las herramientas ni la madurez de un adulto. Es un adulto en construcción.

Para gestionar adecuadamente una situación tan sensible como la que representan las primeras salidas nocturnas de su hijo es necesario disponer de algunas claves básicas acerca de lo que es y representa la adolescencia. Veamos brevemente algunas de estas claves que pueden resultar decisivas para comprenderlo:

• Un período crítico



En primer lugar, la adolescencia supone el tránsito entre la infancia y la edad adulta. Se trata, por tanto, de un período crítico de la vida, aunque debemos dejar bien sentado que no representa en sí misma un trastorno ni una enfermedad.

Muy al contrario, sabemos que sin cambios no se avanza ni se progresa en la vida. Por eso, la adolescencia es una etapa difícil pero también es una etapa creativa, llena de oportunidades y una de las más importantes en la vida de una persona. De hecho, muchas de las decisiones que su hijo tome ahora afectarán a su futuro de forma decisiva.

Por otra parte, no todos los adolescentes son iguales, de modo que no existe una adolescencia sino muchos adolescentes, ya que cada cual hace su propio proceso personal. Claro que hay adolescentes que se enfrentarán a problemas graves (violencia, drogas, abortos…), pero afortunadamente no son la mayoría y, en cualquier caso, esos problemas no surgen por azar, existen múltiples causas que explican su aparición y que pueden ser prevenibles.

Estas diferencias entre adolescentes se observan incluso en las edades de inicio y de finalización de la adolescencia, que tiene unos límites muy imprecisos. Suele durar como mínimo diez años y en los últimos tiempos está tendiendo a prolongarse: se adelanta porque la pubertad es más precoz y se atrasa porque cada vez los procesos formativos son más largos y los jóvenes tardan más en emanciparse de sus padres. También hay que tener en cuenta que, en general, el desarrollo suele ser anterior en las chicas que en los chicos.



En coherencia con esta realidad, no debemos aplicar todas las propuestas que se recogen en esta guía con una carácter uniforme sino adecuándolas a cada momento evolutivo. Nada o muy poco tiene que ver un preadolescente de 12 años con un joven de 19. Para tener una idea aproximada del desarrollo de esta etapa, suele agruparse la adolescencia en tres fases que son:

- Adolescencia temprana: entre los 11 y los 13 años. Característica porque se cuestiona a los padres y se les baja del pedestal.
- Adolescencia media: entre los 14 y los 16 años. Tiempo de decisiones y de inseguridades, de revisar opiniones y creencias. En este período se centran la mayoría de las cuestiones que vamos a tratar en esta guía.
- Adolescencia tardía: entre los 17 y los 19 años. Identidad adulta, independencia emocional, aceptación más realista de los padres…

• Búsqueda de la propia identidad personal.



Es el proceso más característico de la adolescencia. Los jóvenes necesitan averiguar quiénes son y qué quieren hacer en la vida. Para lograr ser ellos mismos, tratan de vivir nuevas sensaciones y experiencias, pero en esta aventura pueden encontrar dificultades para calcular los riesgos que conllevan muchos de sus comportamientos. Esto explica la necesidad de ponerles normas y límites que, por supuesto, los adolescentes siempre encuentran excesivos.

• Ansia de independencia.

Si queremos conocer las causas últimas del tema que nos ocupa, es preciso comprender que la mayor contradicción de los adolescentes se plantea entre la necesidad psicológica de independencia y las dificultades para llevarla a cabo pues el medio social les obliga a prolongar situaciones dependientes con respecto a los adultos.

Los adolescentes tratan de separarse de las figuras parentales para buscar una identidad propia, diferenciada, que los distinga de aquellas. No buscan la diferencia por capricho, para molestar a sus padres o porque hayan dejado de quererlos; buscan la diferencia para lograr su autoafirmación. Este acto se expresa a menudo en forma de una rebeldía que les termina generando muchos problemas con sus padres en la convivencia familiar y, aunque habitualmente lo oculten, sentimientos de culpa por intentar destruir su imagen.

• La confianza en sí mismo.

Otro aspecto a considerar es la confianza en sí mismo. Los constantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales hacen que el adolescente pierda confianza en sus propias posibilidades. De ahí la importancia de reforzarles sus capacidades para que aprendan a afrontar las

dificultades y tomar el control de sus vidas. Aquí juegan un papel fundamental la comunicación (capacidad de escucha, de expresión verbal y no verbal), el manejo de las emociones, la capacidad de resolución de problemas, la toma de decisiones...

En esta etapa, las figuras adultas de referencia deben estar atentas para ayudarles a desarrollar confianza en sí mismos y en el entorno en el que viven y a promover una independencia y autonomía responsables acordes con sus posibilidades. Si no encuentra estos apoyos en su familia, tratará de buscarlos fuera, generalmente en el grupo de iguales.

• El grupo de iguales.



Para desarrollar su propia identidad, los adolescentes se van alejando poco a poco de su familia. Los amigos son cada vez más importantes en su vida y pasan mucho tiempo con ellos. Sienten la necesidad de ser aceptados y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad. Tienden a relacionarse en grupos amplios, donde todos no son necesariamente amigos sino “grupos para salir juntos”. Pero también tienen necesidad de amistades, de ahí el importante papel del amigo o la amiga íntimo.

El grupo de amigos se convierte en el espacio que permite vivir nuevas experiencias y desarrollar nuevas competencias sociales. En contacto con ellos, el adolescente aprende a expresar sus opiniones y a confrontarlas con los demás. Descubre cómo situarse en un grupo, cómo gestionar emociones tales como el miedo, el amor o la inseguridad. Así es como un adolescente va construyendo su personalidad y aprende a volverse autónomo.

Es probable que su hijo adopte el mismo aspecto o el mismo lenguaje que sus compañeros, que escuche la misma música, que admire a los mismos personajes famosos. Muchos padres se muestran inquietos cuando comprueban que su hijo imita a otros y se preguntan hasta dónde estaría dispuesto a ir su hijo para formar parte del grupo. Puede incluso que se sientan incómodos con algunos amigos de su hijo o hija y deseen que salga con otros. Tenga cuidado, pues manifestar demasiado abiertamente su desaprobación hacia un amigo puede provocar el efecto

contrario y animar a su hijo a acercarse más a él. Además, sea consciente de que los adolescentes no se integran en cualquier grupo, ellos escogen a los amigos con quienes comparten intereses y, cuando frecuentan a personas totalmente diferentes de su círculo habitual, es porque buscan descubrir cosas que las personas de su entorno no pueden ofrecerle.



LOS AMIGOS

Aunque a veces no les guste, es importante que los padres reconozcan la necesidad de su adolescente de salir con sus amigos y de parecerse a ellos. Esto no significa, por supuesto, que los padres deban aceptarlo todo.

Por otra parte, aunque los padres sientan que ya no son tan importantes en la vida de su hijo y que en ocasiones se sientan rechazados, deben entender que éste sigue necesitando su apoyo y su cariño.



04

El alcohol en el centro del problema



Si el consumo de alcohol le preocupa, lo primero es conocer la dimensión real del problema. En este sentido, la primera certeza que encontramos es que la extensión de los consumos de alcohol en nuestro país es realmente grave. Los datos más recientes confirman que el alcohol es, a gran distancia, la sustancia tóxica más consumida entre los adolescentes y jóvenes españoles. Según la última encuesta escolar (ESTUDES, 2013) del Plan Nacional sobre Drogas, el 83,9% de los estudiantes de 14 a 18 años lo han probado alguna vez en su vida, el 81,9% lo han consumido en el último año y el 74% en el último mes. Estos datos suponen además un aumento significativo respecto a la encuesta anterior realizada en nuestro país.

En paralelo, hay que destacar la precocidad de las edades. Aunque la edad media de inicio se ha retrasado algunos meses, se sitúa en los 13,9%, por lo que este dato resulta también claramente preocupante; significa que a los 14 años ya ha bebido durante los últimos doce meses el 63% de los adolescentes españoles, elevándose este porcentaje en más de veinte puntos en tan sólo dos años hasta alcancanzar el 84% a la edad de 16 años.

Con todo, el problema más grave que destaca la citada encuesta es el aumento notable del con-

sumo intensivo de alcohol. Valgan como muestra estos datos: 6 de cada diez adolescentes declaran haberse emborrachado alguna vez en la vida, 5 de cada diez en el último año y 3 en el último mes. El patrón de bebida en forma de atracón ó ***binge drinking*** (5 ó más copas en un corto espacio de tiempo) es similar a la borracheras, de modo que el 43% de los chicos de 16 años dicen haber practicado esta forma de beber alcohol en el último mes.



Hemos de mencionar también la práctica tan característica en muchas de nuestras ciudades del denominado "botellón" que supone la reunión de jóvenes en grandes concentraciones que tienen lugar en lugares públicos como parques, calles y plazas en las que se consumen alcohol y otras drogas. El 62% de los adolescentes de 14-18 declara haber hecho "botellón" en el último año.

Por tanto, sin restar importancia a los demás indicadores, lo más alarmante es la constatación de un porcentaje de adolescentes y jóvenes españoles, significativo y creciente, que mantiene una relación de riesgo con el alcohol en edades muy tempranas, por lo que su desarrollo físico, psicológico y social se encuentra seriamente comprometido.

No obstante, esta preponderancia del alcohol, tanto por la extensión de su consumo y su incremento como por el papel que desempeña en los procesos de iniciación a otras drogas, no debe llevarnos a minusvalorar la importancia de las demás drogas (cannabis, cocaína, medicamentos...) en los espacios de ocio y diversión juvenil y que el patrón más habitual es el policonsumo.



EL ALCOHOL: UN RETO SOCIAL

Podemos afirmar que, tanto por su penetración en la población juvenil como por su intensidad, el consumo de alcohol constituye un gran reto para nuestro país, no sólo para las autoridades sanitarias sino para toda la sociedad y muy especialmente para aquellas familias que asumen de modo consciente y responsable el cuidado y la educación de sus hijos.

Este reto no admite posiciones neutras o ambiguas, no decantarse ante este problema supone transmitir a nuestros hijos un mensaje de tolerancia y aceptación hacia el alcohol; por tanto, hacer frente a este problema exige respuestas claras, comprometidas, contundentes y apremiantes.

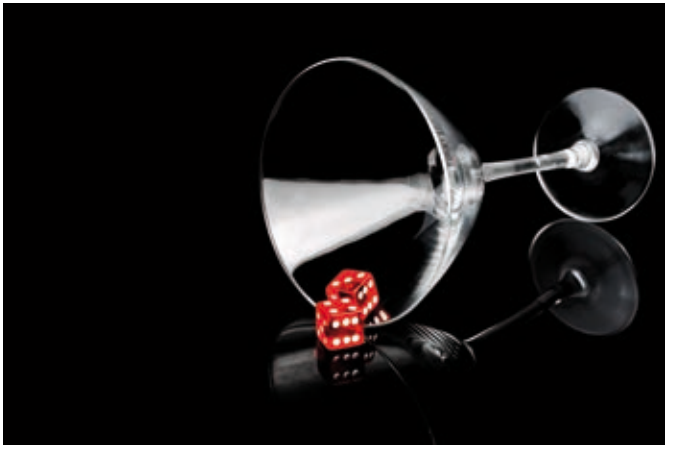


05

Adolescentes, noche y alcohol

Para comprender el papel que desempeña el alcohol en la vida de nuestros adolescentes es preciso abordar también el contexto social en el que se produce su consumo. Podemos afirmar que el patrón de consumo de alcohol predominante entre los adolescentes se caracteriza por un una ingesta intensiva de grandes cantidades de alcohol en un corto período de tiempo, fuera del ámbito doméstico, en grupo y de manera no regular, concentrado especialmente en las noches de los fines de semana. Este patrón se mantiene con independencia del nivel de estudios, la clase social o el sexo, lo que se traduce en algunos hechos que es preciso resaltar:

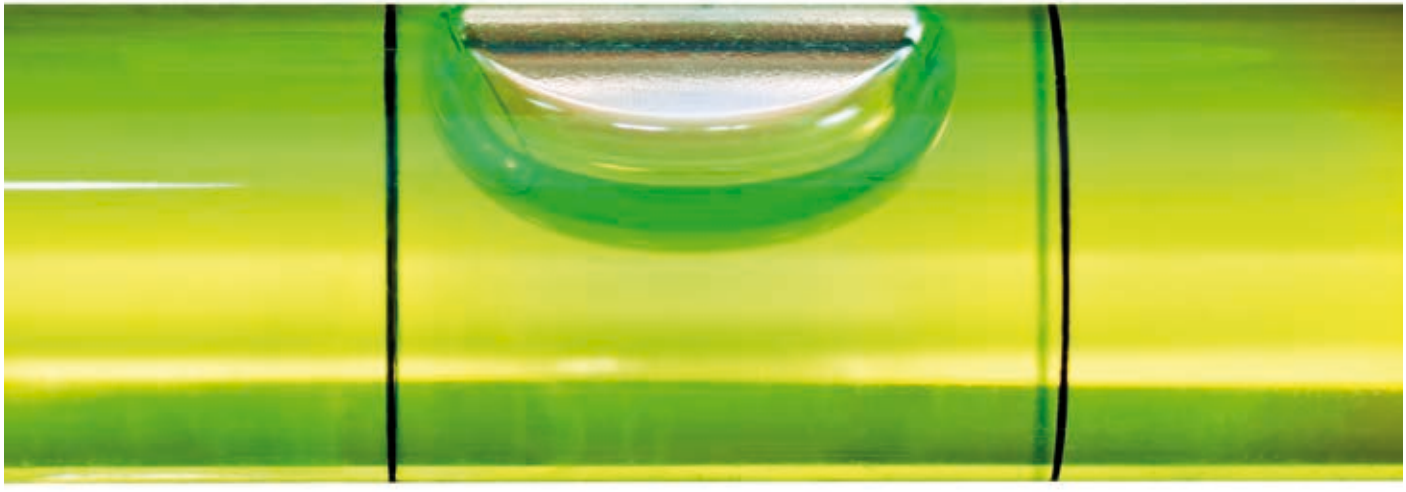
- La mayoría de los jóvenes salen todos los fines de semana por la noche una media de unas 6 horas.
- Frecuentan dos o tres lugares distintos atraídos por la música, el ambiente y el consumo de alcohol y otras drogas.
- Los adolescentes consumen alcohol sobre todo en bares o pubs, en espacios abiertos como calles, plazas o parques y en discotecas.
- Los combinados/cubatas son la bebida preferida por la mayoría de los consumidores de fin de semana, seguidos de la cerveza.
- Estos consumos llevan asociadas una serie de conductas de riesgo como episodios de violencia, relaciones sexuales sin protección y la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol.



Numerosos estudios revelan una clara asociación entre la frecuencia de las salidas nocturnas durante los fines de semana, los horarios de llegada y la experimentación con alcohol y otras drogas.

RIESGO Y OPORTUNIDAD

Los padres deben tomar conciencia de que es necesario prevenir estos consumos y conductas de riesgo. Pero no deben hacerlo desde el alarmismo ni apelando al miedo sino todo lo contrario: siendo capaces de afrontar estos momentos críticos de la vida de los adolescentes con serenidad y convirtiéndolos en auténticas oportunidades para mejorar la relación que tienen con sus hijos y para ayudarles a que adquieran nuevas responsabilidades e incrementen su autonomía personal.



06

El ocio nocturno



El ocio constituye una conquista social y una parte sustancial del desarrollo humano. En nuestra sociedad actual se considera una auténtica necesidad y un derecho fundamental del individuo. Por tanto, es un componente fundamental no sólo de la vida de los jóvenes sino de toda la sociedad. Hasta el punto de que el siglo XXI ha sido considerado como “el siglo del ocio”, tanto por lo que aporta a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos como por la riqueza y empleo que genera la potente industria del ocio en todo el mundo y especialmente en nuestro país.

El ocio nocturno se consolidó en España en la década de los ochenta y se asentó rápidamente en el mundo juvenil. La famosa “movida” de esa década y otras evoluciones más recientes como el denominado “finde” son fenómenos complejos que expresan los profundos cambios sociales que han venido afectando a los estilos de vida y al papel de los adolescentes y los jóvenes en las tres últimas décadas en nuestro país.

Como se viene explicando, este tiempo de ocio se concentra en las noches de los fines de semana y supone algo fundamental en la vida de nuestros adolescentes y jóvenes. Tan es así que consideran que ese territorio mágico de la noche es una conquista propia y les pertenece a ellos en exclusiva. Los jóvenes albergan la ilusión de que en el mundo nocturno sólo están ellos sin el

control de los adultos. Si de niños eran obligados a “irse pronto a la cama”, este “rito de paso” a la adolescencia conlleva conquistar el derecho a dominar la hora de recogerse por la noche. Pasar la noche fuera será la manifestación más plena de ese atributo adolescente, su privilegio máximo.

La mayoría de los jóvenes sale por la noche todos los fines de semana (generalmente, los viernes y sábados) y es frecuente que regresen muy tarde. Lógicamente, los más jóvenes son los que lo hacen antes, pero la frecuencia de salidas se va incrementando con la edad, de modo que en torno a los 15 y 16 años se produce un salto tan importante que una mayoría de ellos empiezan a regresar ya a altas horas de la madrugada.

Según datos de la encuesta ESTUDES (2010), tan sólo un 16,5% de los adolescentes de 14-18 años llegó a casa antes de las 12 h. de la noche en su última salida nocturna. El análisis por edades es aún más revelador: a los 14 años, el 63,7% de los chicos regresó después de medianoche y concretamente un 41% de ellos lo hizo entre las 12 h. y las 2 h. de la madrugada. A los 16 años, los que regresaron después de la medianoche alcanzaron ya el 88,2%, de los cuales un 57,9% lo hizo después de las 2 h. de la madrugada. Los de más edad retornaron aún más tarde y algunos grupos más minoritarios no volvieron a casa hasta la mañana del día siguiente.



Las actividades que realizan los chicos y chicas durante estas salidas nocturnas tienen un marcado carácter social y están estrechamente asociadas al consumo de sustancias tóxicas, especialmente el alcohol. Esta asociación entre diversión y consumo de alcohol se ha ido asumiendo entre los jóvenes de tal manera que se ha convertido en una auténtica seña de identidad juvenil. Podríamos afirmar que el alcohol actúa como un “lubricante social”, facilitando la desinhibición y las relaciones sociales y sexuales.

OCIO Y SOCIALIZACIÓN

La importancia del ocio nocturno no sólo radica en su función evasiva sino en que propicia la construcción de relaciones sociales (nuevos contactos, nuevos amigos, experiencias sexuales, etc.). Esto convierte al tiempo libre en un factor socializador de primer orden, el tiempo de la vida del adolescente en el que se producen más intercambios personales y una de las mayores fuentes de aprendizaje de actitudes, conductas y valores sociales.



07

Los riesgos del alcohol y de la noche



Sin embargo, este contexto tan estimulante y atractivo lleva acompañadas importantes conductas de riesgo. El alcohol es sin duda una droga. Genera adicción y es un depresor del sistema nervioso central que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores produciendo desinhibición conductual y emocional. No es un estimulante como a veces se cree; la euforia inicial que provoca se debe a que su primera acción inhibidora incide en los centros cerebrales responsables del autocontrol.

Entre sus consecuencias, las más conocidas son sin duda las borracheras y el alcoholismo. Éste se caracteriza por una fuerte dependencia física y psicológica además de una pérdida de control sobre la bebida. Sin embargo, es preciso recordar que el uso inadecuado de alcohol puede provocar otras muchas consecuencias entre las que conviene tener en cuenta las siguientes:

- En Europa, el alcohol es el origen del 25% de la mortalidad en jóvenes varones y del 10% en mujeres jóvenes.
- El abuso regular puede provocar pérdida de memoria, dificultades cognitivas, demencia alcohólica y está relacionado con enfermedades como la gastritis, cirrosis hepática, úlcera, hi-

pertensión arterial, cardiopatías, trastornos sexuales e infertilidad, problemas metabólicos…
- Puede afirmarse que prácticamente todos los órganos del cuerpo pueden ser dañados por el alcohol y se han estimado en más de 60 el número de enfermedades que se expone a sufrir un consumidor de alcohol sin moderación.
- Tiene graves consecuencias sobre la conducción de vehículos y un gran número de accidentes están relacionados con su consumo.
- Incrementa las prácticas sexuales de riesgo: enfermedades de transmisión sexual, embarazos adolescentes…
- Afecta gravemente a la vida familiar y provoca conductas violentas y delictivas.
- Facilita el acceso al consumo de otras drogas.



En la población adolescente las consecuencias son aún más graves:

- Ante todo porque, al relacionarse con la diversión y el grupo de amigos, facilita que los consumos de alcohol lleguen a amplias capas de la población juvenil. A ello ha contribuido también la creciente incorporación de las chicas -que consumen alcohol en mayor proporción y se emborrachan más que los chicos- y la precocidad en la edad de inicio que, como se indicaba más arriba, se sitúa en los 13,9 años.
- Con carácter general, el alcohol puede tener consecuencias especialmente negativas para los adolescentes porque se encuentran en una fase crítica de su desarrollo. Muchos ignoran los graves daños que el alcohol puede provocar a su organismo y a su comportamiento.
- Sabemos, según las investigaciones más recientes, que la adolescencia es un periodo crítico en el desarrollo cerebral. De hecho, la maduración cerebral no culmina hasta la tercera década de la vida y las áreas que permiten el raciocinio, la reflexión juiciosa o el control de conductas impulsivas son precisamente las últimas en hacerlo.
- De igual modo, sabemos que cuanto más temprano y más intensivo sea el consumo de alcohol, mayor probabilidad hay de que se produzcan problemas posteriores a lo largo de la vida del joven. Así, la exposición temprana es un claro predictor de una posible dependencia alcohólica en la edad adulta de modo que quie-

nes comienzan a beber antes de los 15 años multiplican por cuatro el riesgo de desarrollarla frente a los que comienzan a los 20 años.



- Las ingestas de alcohol en cortos periodos de tiempo, generalmente unas horas, se repiten con más o menos regularidad, lo que implica una sucesión de episodios de intoxicación y posterior abstinencia alcohólica; esta práctica ocasiona importantes efectos nocivos sobre el cerebro adolescente que es mucho más sensible a los efectos neurotóxicos del alcohol que el cerebro adulto. Por otra parte, parece que este patrón de consumo intensivo puede resultar significativamente más dañino para el cerebro que el consumo regular de alcohol.
- Al no haber alcanzando un pleno desarrollo físico y no estar habituados al alcohol, su organismo tendrá más dificultades para eliminarlo y alcanzarán más rápidamente el estado de embriaguez.

¿Cuáles son los “consumos de riesgo”?

Una cuestión importante es determinar el tipo de relación que establecen los adolescentes con esta sustancia, es decir, si se trata de un consumo moderado, abusivo o compulsivo.

Es bien cierto que en la mayoría de los casos se realiza un consumo moderado que, como veíamos, se centra fundamentalmente en las noches de los fines de semana. Sin embargo, es evidente que existe un sector importante de jóvenes que practican un claro consumo “de riesgo” que aumenta notablemente la probabilidad de sufrir consecuencias nocivas para ellos mismos y para terceros.

También hay que dejar claro lo que establece nuestro marco legal vigente: en España está prohibido el consumo de alcohol por menores de 18 años de edad, así como la venta y suministro de bebidas alcohólicas a menores tanto en bares como en otros establecimientos comerciales.

De igual modo, existen restricciones al consumo de alcohol a mayores de 18 años en relación con la conducción de vehículos. Para establecer estas restricciones, se utiliza la "tasa de alcoholemia" que representa el volumen de alcohol en la sangre y se mide en gramos de alcohol por cada litro de sangre (g/l) o su equivalente en aire expirado.



Las tasas de alcoholemia en la normativa de tráfico de nuestro país son las siguientes:

CONDUCTORES	Tasa en aire	Tasa en sangre
General	0,25 mg/l	0,5 g/l
Novel y profesional	0,15 mg/l	0,3 g/l

Por tanto, la Organización Mundial de la Salud y muchos especialistas plantean que es inadecuado en sí mismo determinar un umbral de riesgo en población adolescente pues en menores de 18 años cualquier consumo de alcohol, por pequeño que sea, resulta siempre desaconsejable.



¿Cómo se calcula el umbral de riesgo?

Pese a que, como venimos reiteradamente advirtiendo, en menores el grado de vulnerabilidad es significativamente mayor que en población adulta, a continuación se presenta una forma de calcular el consumo de alcohol en mayores de 18 años pues consideramos que puede ser de utilidad como referencia.

Para estimar el umbral de riesgo se utiliza una medida muy apreciada por su sencillez de aplicación que se denominada "Unidad de Bebida Estándar" (UBE). La UBE es una forma rápida y práctica de conocer los gramos de alcohol consumidos y tan sólo precisa de una tabla de equivalencias con la cantidad y tipo de bebida consumida.

El valor de 1 UBE en España se establece en 10 gr. de alcohol y equivale a una copa de vino o cava (100 ml), una cerveza (200 ml) y media copa de licor (250 ml).

En consecuencia, una copa de licor fuerte y un combinado o "cubata" equivale a 2 UBE.

Suele considerarse consumo de riesgo la ingestión media habitual de:

- 20-24 g/día en la mujer (más de 170 g/semana).
- 40 g/día en hombres (más de 280 g/semana).



TIPOS DE BEBIDA Y EQUIVALENCIAS EN UBE		
BEBIDA	VOLUMEN	Tasa en sangre
Vino	1 vaso (100 cc) 1 litro	1 10
Cerveza	1 caña (200 cc) 1 litro	1 5
Destilados *	1 copa o "chupito" (50 cc) 1 combinado o "cubata"	2 2

* Destilados (entre 30 y 50º): ginebra, vodka, ron, whisky...

Por tanto, estimado en UBES, podemos encuadrar como población de riesgo a todos aquellos bebedores de:

- Más de 17 UBES por semana o 4 UBES o más por ocasión de consumo concentrado en mujeres.
- Más 28 UBES por semana ó 6 UBES ó más por ocasión de consumo concentrado en hombres.

08

Decálogo para planificar las primeras salidas



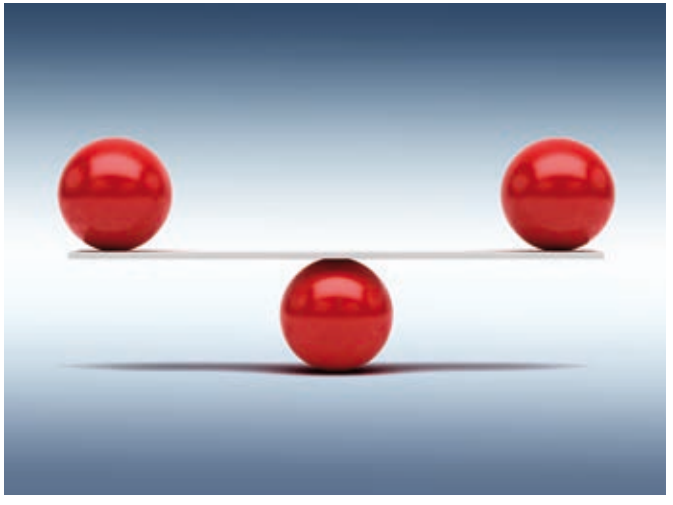
Como venimos repitiendo, la familia juega un papel insustituible en estos momentos tan complejos y críticos en que su hijo adolescente comienza a salir durante las noches de los fines de semana. Son los primeros ensayos de su autonomía y su libertad fuera del ámbito del hogar porque las salidas nocturnas constituyen seguramente uno de los indicios más claros de que el adolescente busca desarrollar su identidad y poner a prueba sus capacidades. Y, como es lógico, trata de hacerlo con sus iguales, con su grupo de amigos. Por eso necesitan comprender los riesgos y responsabilidades que este ejercicio conlleva, ante lo cual los padres no pueden inhibirse ni delegar en terceros sus funciones de apoyo y supervisión.



En la próxima salida, su adolescente se enfrentará a la oferta de alcohol, tabaco, “porros” u

otras sustancias, puede verse involucrado en situaciones violentas y seguramente recibirá proposiciones de todo tipo. Es comprensible que Vd. dude y sienta preocupación. Pero no puede impedir su salida por "miedo" a los peligros que pueda encontrar. Eso supondría un freno a su crecimiento personal porque le privaría de experimentaciones y aprendizajes cruciales en su vida. Para él significaría una falta de confianza en su capacidad de adoptar criterios firmes y conductas responsables y para Vd. una muestra de incapacidad y una claudicación de sus obligaciones como educador. En resumen, acarrearía consecuencias más negativas para su hijo y para Vd. que las derivadas de los propios riesgos que se pretenden evitar.

La gran apuesta que Vd. debe afrontar consiste en saber conciliar los temores que le genera la noche con la necesidad de independencia y libertad de su adolescente.



Para comenzar, es aconsejable que, siempre que sea posible, planifique las primeras salidas de su hijo adolescente con tiempo suficiente y utilice para hacerlo estrategias de negociación. Abordar este tema parece tan difícil que muchos padres optan por demorarlo y terminan improvisando en los minutos previos a la salida; es decir, tratan de resolver de modo reactivo un asunto que sólo admite una solución preventiva. A pesar de la angustia que le genera, es recomendable una planificación que garantice que las cosas se hacen de modo progresivo y que se tratan todos los asuntos relacionados con la salida nocturna o con la fiesta en cuestión: los horarios de salida y llegada a casa, el dinero que se le asigna, el tipo de transporte a utilizar, las personas con las que estará y los lugares a los que va a ir...

Como en cualquier estrategia educativa, deberá graduar la libertad concedida y la carga de la responsabilidad. No sería lógico que, a las primeras peticiones de autonomía, Vd. respondiera ofreciendo una libertad plena. Conforme vaya demostrando que cumple lo acordado y que adopta un comportamiento responsable, podrá ir obteniendo mayores grados de independencia. Por otra parte, siempre se está a tiempo de revisar esos acuerdos si su hijo demuestra que no está preparado aún para asumir tal responsabilidad...

En muchos hogares, lo que debería ser una ex-

periencia satisfactoria para ambas partes, padres e hijos, se convierte en un drama familiar. Por eso, si Vd. actúa razonablemente y basa su estrategia en el diálogo y en los acuerdos, tenga la certeza de que conseguirá no sólo reducir la tensión familiar sino facilitar el autocontrol y la asunción de responsabilidades de su hijo adolescente.

La libertad y la autonomía son competencias que el adolescente debe construir progresivamente respetando las normas y los acuerdos alcanzados con sus padres. Para planificar las primeras salidas nocturnas de su hijo adolescente le proponemos el siguiente decálogo de actuaciones:

1ª) Partir de una posición de coherencia entre los padres.



Independientemente de su situación de pareja (incluida la circunstancia de que los progenitores se encuentren separados o divorciados), Vds. deben adoptar una posición común y coherente antes de dar el paso de hablar con su hijo o su hija de sus primeras salidas nocturnas. En caso de desacuerdo, han de alcanzar algún nivel de compromiso que les permita enviar un mensaje claro y consistente al adolescente.

En este asunto no caben las posturas ambiguas ni la inhibición porque son los padres -ambos padres- los que deben dar el permiso para salir de noche. Esto incluye también el resto de los aspectos a establecer en la preparación de esas primeras salidas.

La educación es una responsabilidad que debe ser asumida de forma conjunta y cooperativa por ambos progenitores y, en situaciones que exigen decisiones firmes como las que nos ocupan, es imprescindible que además sean coherentes.

2ª) Crear las condiciones más adecuadas para el diálogo.

Como se indicaba anteriormente, el peor error que se puede cometer consiste en ir posponiendo las decisiones para abordarlas unas horas o unos minutos antes de la salida. Tenga la certeza de que esos mensajes de última hora (“¡No bebas!” “¡Vuelve pronto!”) no tienen ninguna utili-



dad e incluso pueden ser contraproducentes. Si queremos dialogar, es imprescindible plantearlo con suficiente antelación. Para ello, tiene que hacerle saber a su hijo o hija de forma directa y explícita que es preciso hablar sobre este asunto: “Queremos hablar contigo sobre la salida que quieres hacer el próximo fin de semana”.

De igual modo, es muy importante elegir un buen momento para hablar, un momento en el que tanto los padres como el adolescente estén tranquilos, poco ocupados y dispongan de tiempo suficiente para dialogar con serenidad. Pueden también proponerle que sea él quien proponga un día y una hora que les venga bien a todos. Otra opción interesante es la de establecer en su familia determinados momentos fijos a la semana para la comunicación. Esto permitiría que, con una frecuencia regular, todos los miembros puedan dialogar (una comida, un paseo, etc.) y, sin duda, sería un contexto idóneo para tratar el tema de las salidas nocturnas.

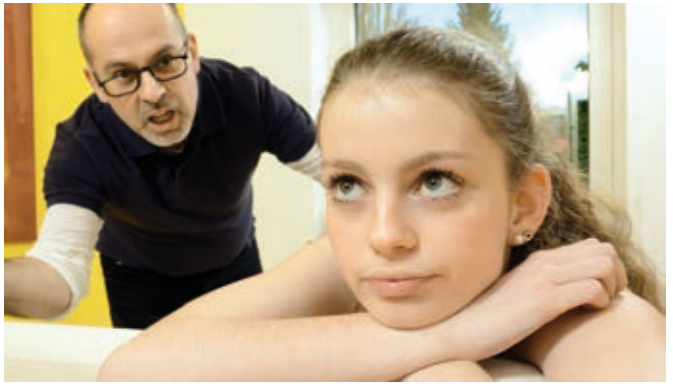


Por tanto, no debemos dejarlo todo a la improvisación sino facilitar el diálogo propiciando los momentos de encuentro para la comunicación y disponiendo del tiempo y las condiciones necesarias para hacerla posible.

3ª) Establecer una buena comunicación.

Si de verdad desean gestionar de forma razonable y eficaz el reto que representan las primeras salidas de su hijo, es fundamental debatirlo con calma para captar todo lo que él/ella quiere expresarles con sus palabras y su comportamiento. Tenga en cuenta que, para comprender a un adolescente, hay que ir más allá del lenguaje verbal y prestar especial atención a lo que transmite con su lenguaje no verbal: miradas, posturas, gestos, emociones, silencios...

Además, cuide su manera de hablar: haga preguntas abiertas y no preguntas cerradas donde sólo pueda contentar “sí” o “no” (Por ej. “¿Qué piensas de ese lugar al que vais?” “¿Cuál es tu opinión sobre esa chica?”). Evite los discursos largos que pueden ser percibidos como moralizadores. Exponga sinceramente sus preocupaciones utilizando el “yo”, porque así podrá expresar lo que piensa y siente y su hijo percibirá la autenticidad de su exposición. Evite las descalificaciones, los reproches y las acusaciones (“Ya se sabe lo desastre que eres”, “Tú eres una ingenua”, “Temo que te metas en algún lío como siempre...”). Tenga la seguridad de que un diálogo entre un acusador y un acusado está condenado al fracaso.



Manifieste su interés por las expectativas que el joven tiene en esa salida. Su hijo necesita saber que su mundo, sus amigos y sus intereses son importantes para Vd. Pregunte también acerca de los planes que conlleva la salida en sí procurando no ser demasiado indiscreto.

Exprésele claramente el comportamiento que espera de él. Tómese el tiempo necesario para explicarle claramente sus peticiones y sus deseos y verifique que el mensaje ha sido comprendido tal y como Vd. quiso transmitirlo. Es clave evitar confusiones y malentendidos.

En resumen, la comunicación conlleva una apertura al otro y un intercambio recíproco. Ambas partes deben tener capacidad para expresar sus ideas, sus dudas y sus deseos y, a su vez, escuchar los de su interlocutor. La **escucha activa** es una técnica que puede serle de gran utilidad.

LA ESCUCHA ACTIVA

Escuchar activamente a una persona es tratar de comprenderla sin juzgarla ni criticarla, es reflejar lo que dice y mostrarle de algún modo que hemos captado bien sus sentimientos. Por tanto, nos centramos en lo que el otro siente y expresa y le escuchamos con el interés de comprenderle.

CONDICIONES DE UNA BUENA ESCUCHA ACTIVA

- Querer ayudar al otro.
- Aceptarlo como es: sin deseo de cambiarlo.
- Aceptarlo como diferente, con sentimientos y experiencias que le son propios.
- Creer que él puede encontrar por sí mismo las soluciones a sus problemas.
- Utilizar la "reformulación" que consiste en que el que escucha repite en otras palabras lo que la otra persona dijo en relación con una situación o hechos a fin de demostrarle que le comprendió bien. El foco está centrado sobre los hechos (ej.: "Tú has dicho…", "Si comprendo bien…", "Lo que quieres decir es…", "Es exacto decir que…").
- Utilizar preferentemente las preguntas abiertas: Se trata de una técnica que consiste en interrogar a la persona para conseguir por su parte una respuesta que contiene un cierto desarrollo (ej.: "¿Qué es lo que quieres decir con…" "¿Cómo ves tú este tema…?" "¿Por qué no me hablas más de…?"
- Las preguntas cerradas. Estas consisten en interrogar a la persona a la que se ayuda para conseguir de ella una respuesta breve y precisa (sí o no). Por ej.: "¿Estás enfadado…?" "¿Te sientes a gusto…?"



A continuación se recogen algunas frases y expresiones que pueden constituir auténticos bloqueos para la comunicación con su hijo/a.

BLOQUEOS A LA COMUNICACIÓN

- Dar órdenes, pedir. Ej.: “Tú debes...”, “Es preciso que tú...”
- Advertir, amenazar. Ej.: “Si tú no, entonces...”, “Es mejor que, o...”.
- Moralizar, recomendar. Ej.: “Lo que tú deberías...”, “Es tu responsabilidad...”
- Dar consejos, soluciones. Ej.: “Lo que yo haría es...”, “¿Por qué no...?”
- Persuadir con una lógica, obstinarse. Ej.: “He ahí por qué fallas”, “Los hechos son que...”
- Juzgar, criticar, censurar. Ej.: “No eres maduro...”, “Eres irresponsable”.
- Poner motes, ridiculizar. Ej.: “Bebé”, “El mayor”.
- Analizar, diagnosticar. Ej.: “Estás obstinado”, “Sé que no quieres decir eso”.
- Tranquilizar, simpatizar. Ej.: “No te inquietes...”, “Te sentirás mejor si...”
- Examinar e interrogar. Ej.: “¿Por qué haces esto...?” “¿Qué pretendes...?”
- Desviar, sarcasmo, retirada. Ej.: “Hablemos de cosas agradables”, “¿Por qué no tratas tú de dirigir el mundo...?”

4ª) Permanecer firmes ante un eventual chantaje emocional.

Es frecuente que, si su hijo o hija no obtiene de forma inmediata lo que desea - dejarle regresar a una determinada hora de la madrugada o acudir a determinada fiesta-, recurra al chantaje emocional: “Eres un mal padre (o madre)”, “Lo que pasa es que no tenéis confianza en mí” o la frase definitiva de “A los demás sí les dejan”. De ahí que uno de los principales retos a los que deberá enfrentarse es resistir el chantaje emocional que suponen este tipo de argumentos.



En primer lugar, es preciso que permanezca firme en sus posiciones y racionalice el tema. Para los adolescentes, la cuestión de la normalidad es importante; lo que ellos consideran "normal" tiene una gran influencia sobre sus opiniones y sus decisiones. Sin embargo, no siempre esa valoración de normalidad que les presentan tiene una base real; si profundiza un poco, comprobará que "todos los demás" no son en ocasiones más que determinados amigos especialmente relevantes para él o para ella.

De cualquier forma, aunque fuera cierto que otros padres lo autorizan, Vd. no debe sentirse cuestionado ni empujado a aceptar determinadas decisiones que no comparte. Las pautas educativas, las normas y los límites no tienen porqué ser los mismos en cada hogar. Su hijo debe aprender que las reglas de juego pueden ser distintas en una u otra familia, además recuerde que son los padres los responsables de tomar la disposición final. Vds. deben adoptar sus propias decisiones, procurar que sean equilibradas y ser consecuentes en su cumplimiento.

Resulta muy recomendable mantener cauces abiertos de comunicación con los padres de los amigos de sus hijos y tratar de establecer posibles alianzas y pautas compartidas de actuación con ellos. De este modo, si no se logran acuerdos plenos en cuanto a las condiciones de la salida, al menos pueden compartir información y reducir las disonancias entre los mensajes que se envían a los distintos miembros del grupo de adolescentes.

5ª) Desarrollo de las salidas: Poner normas y límites.



Un aspecto fundamental es conocer lo más posible el desarrollo de la salida. Para ello, plantee a su adolescente que le cuente qué va a hacer. Si no tiene nada previsto -algo relativamente frecuente-, pregúntele sobre el lugar o lugares a los que va a ir y las personas con las que va a salir.

Puede que las informaciones que le dé no sean claras. En ese caso, pídale que las precise. Si, a pesar de todo, tiene dudas sobre el lugar y las condiciones de la salida, no dude en hablar con

los padres de sus amigos tras haber advertido, eso sí, a su hijo o hija de su intención de hacer ese contacto.

Tan importante como conocer las actividades que piensan realizar durante la salida es conocer el ambiente en el que se va a producir, porque de este modo podremos anticipar posibles situaciones de riesgo a las que nuestro hijo o hija va estar expuesto. Toda la información recogida le facilitará el proceso de negociación con su hijo o hija acerca de las normas y límites necesarios para la salida. A partir de ahí, trate de que las reglas sean razonables, claras y seguras, y tenga la suficiente flexibilidad para ir adaptándolas si fuera necesario.

ALGUNAS PREGUNTAS QUE LOS PADRES DEBERÍAN HACER	DEBE ACTUAR CON CAUTELA
- ¿A dónde vas? y ¿dónde se celebra la fiesta? - ¿Con quién vas? y ¿quién organiza la fiesta? - ¿Cómo vas y cómo regresas a casa? - ¿A qué hora comienza y a qué hora finaliza la fiesta? - ¿Cuándo vuelves a casa? - ¿Habrá adultos responsables? y ¿quiénes son (padres, hermanos, amigos...?	- Si la organización está poco clara. - Si la responsabilidad no está bien definida. - Si las horas no son precisas. - Si el chico/a no ha alcanzado la edad requerida para ser admitido/a. - Cuando el viaje de retorno no está previsto (hora, transporte...). - Precaución si se hace la fiesta en un lugar donde no están reguladas las entradas y salidas.

Por supuesto, si finalmente Vds., el padre y la madre, no ven con claridad todos los aspectos que rodean la organización de la salida, deberán adoptar la decisión que estimen más pertinente.

Tengan en cuenta que, aunque para su hijo ésta será la única y la mejor, no existe ninguna salida ni fiesta imprescindible ni irrepetible.

¿Qué diferencia hay entre normas y límites?



Las normas son criterios y pautas que indican a los hijos qué, cuándo y cómo deben realizar una acción, tarea o compromiso.

CARACTERÍSTICAS DE LAS NORMAS

- Deben ser pocas, claras y sencillas.
- Formuladas en positivo.
- Razonadas y razonables.
- Firmes pero flexibles.
- Coherentes y adecuadas a la madurez del adolescente.
- Estables.
- Con consecuencias proporcionadas que se cumplen siempre.

Los **límites** son prohibiciones o el punto final de los máximos tolerables en el mantenimiento de las normas. Se justifican para cubrir las necesidades de los adolescentes.

CARACTERÍSTICAS DE LOS LÍMITES

- Constituyen un marco de seguridad (peligro, higiene, sueño...)
- Ayudan a potenciar el autocontrol.
- Fomentan la responsabilidad.
- Aumentan la tolerancia a la frustración.
- Sitúan en la realidad.

6ª) Negociar la hora de regreso a casa.



La hora de regreso a casa es sin duda el más representativo de los conflictos que generan las primeras salidas nocturnas de los adolescentes en el hogar. De hecho, esta decisión centra muchas discusiones entre padres e hijos adolescentes; pero, como todas las respuestas a las cuestiones educativas, no admite soluciones simples. Comenzando porque la visión del mundo y de los hijos que tienen los padres constituye el principal punto de partida. Dicho de otro modo, el establecimiento de un horario más limitado o más amplio y la flexibilidad con que se administra no es más que uno de los indicadores que reflejan las pautas educativas que Vd. está siguiendo con su hijo o hija adolescente.

Como se indicaba más arriba, cada familia tiene la potestad de establecer éste y otros límites relacionados con la educación de sus hijos en el ejercicio de sus competencias parentales. Pero hay tres premisas que conviene fijar:

1. La primera premisa que deber quedar clara es **la necesidad de que los padres, de forma negociada siempre que sea posible, establezcan horarios de regreso a casa.** No piense que inhibirse es más neutro o más democrático; al contrario, las ambivalencias y los silencios son otra forma de enviar mensajes a su hijo, sólo que en este caso el mensaje será de permisividad y desinterés y Vd. perderá una ocasión extraordinaria de apoyarle en su proceso de autonomía.

2. La segunda premisa es que **los horarios, como cualquier otro límite, deben ser estables,** sin que ello impida que puedan modificarse ante acontecimientos o circunstancias especiales.

3. La tercera es que **los horarios deben plantearse de modo progresivo y deben irse modulando** en función de dos aspectos fundamentales: la edad y madurez del adolescente y el grado de cumplimiento de los compromisos adquiridos en las salidas anteriores. Estaríamos hablando, pues, de una independencia por etapas.

En resumen, los horarios deben ser razonables, negociados con los hijos siempre que sea posible, adaptados a la edad, las características de cada adolescente y otras circunstancias objetivas (nivel de seguridad de la zona por la que va a moverse durante la salida, existencia o no de transporte público, época vacacional o de estudio, etc.). Además, deben ser progresivos en función de su maduración y el cumplimiento de sus compromisos.

Llegados a este punto, no podemos dejar sin respuesta algunas de las cuestiones que constantemente plantean los adolescentes a los padres para poner en evidencia lo arbitrario e incluso lo irracional de sus propuestas: “¿Qué voy a hacer a las 24,00 que no pueda hacer a las 18,00?” o

"¿Qué más dan las 23,30 que las 24.00?". Estas preguntas inciden directamente en el porqué de la existencia de los horarios, en la hora en la que se fija el regreso y en la razón de su estabilidad. Veamos algunos argumentos.



¿Por qué establecer límites horarios?

En primer lugar, la existencia de los horarios tiene que ver con la necesidad de establecer normas y límites. Estos están dirigidos, como se exponía en el punto anterior, a garantizar la seguridad, el autocontrol y el manejo de una vida saludable del menor. Y, en última instancia, bien gestionados contribuirán a mejorar la eficacia educativa de la disciplina en su proceso de socialización.

En efecto, los horarios fijados deben permitir compatibilizar la práctica de sus actividades de ocio con el mantenimiento de un estilo de vida saludable, de forma que se minimicen los riesgos a los que se pueden ver sometidos los adolescentes y se posibiliten el adecuado descanso y el desarrollo de sus obligaciones o aficiones (estudio, deporte...). Todo ello sin olvidar que las salidas nocturnas no deberían alterar la convivencia ni la dinámica familiar habitual (horarios del resto de la familia, comer todos juntos, etc.).



Aunque a veces pasen desapercibidos al ser comparados con las amenazas externas, no

deberían ignorarse tampoco todos los aspectos que inciden en la salud del adolescente. Uno de los ejemplos más evidentes es el sueño. No olvidemos que están viviendo un proceso de maduración y un tiempo de sueño suficiente es la primera condición para el desarrollo físico y psicológico de los adolescentes. Un tiempo de sueño suficiente es muy importante para la salud, el crecimiento y la capacidad de aprender. Lamentablemente, no todas las familias dan la misma importancia a las necesidades de sueño de los adolescentes; pero debemos saber que un preadolescente de entre 12 y 13 años tiene unas necesidades de sueño de unas 9 o 10 horas y uno de 14 entre 8 y 9.

¿Por qué fijar una hora concreta y estable de regreso?

Abordemos, en segundo lugar, el asunto de la hora concreta de regreso y el porqué de su estabilidad. A menudo las familias piden disponer de una tabla de equivalencias entre las edades y las horas de regreso que sean de utilidad para todas las familias y todos los adolescentes y jóvenes. Pero establecer límites horarios adaptados a la edad no es una tarea sencilla y seguramente resultaría inviable. Es una decisión compleja sobre la que inciden numerosos factores que no pueden equipararse: desde los valores y modelos educativos de las familias hasta las edades y el grado de madurez de los adolescentes pasando por los tipos de población y las zonas de residencia.

Diferentes autores e instituciones han establecido valores indicativos, en función lógicamente de sus criterios propios y los de su entorno sociocultural. Todos estos valores se han visto superados por los datos reales de las estadísticas. Son precisamente estas estadísticas las que deberían obligar a muchos padres a reflexionar y revisar sus criterios educativos al respecto. Mírese como se mire, no es razonable que, como se exponía anteriormente, el 63,7% de los adolescentes de 14 años haya regresado a casa en su última salida después de las 12 h. de la noche y el 41% de ellos lo haya hecho entre las 12 h. y las 2 h. de la madrugada. Como tampoco lo es que a los 16 años un 57,9% regrese después de las 2 h. de la madrugada.



Por tanto, estos datos ponen en evidencia que muchos padres de nuestro país deberían replantearse seriamente este asunto y comenzar a negociar con su hijo o hija adolescente unas horas más racionales de regreso a casa. En esta negociación es fundamental que tengan en cuenta las propuestas del propio adolescente y los argumentos que esgrima para justificarlas, porque ahí encontrarán muchas claves de interés. Es cierto que una hora exacta no es fácil de determinar y debe estar abierta a revisión, pero no podemos subestimar su valor como referente educativo. Pasa lo mismo con los 15 ó 30 minutos de retraso; podríamos coincidir en que esos minutos no tienen importancia en sí mismos, pero hay que recordar de nuevo que nos encontramos en un escenario de aprendizaje donde se trata de cumplir acuerdos y compromisos adquiridos. Lógicamente, si no fuera posible negociarlos, les corresponderá a los padres definirlos.

Hay que insistir: todo lo expuesto no significa que la hora establecida no se pueda revisar y flexibilizar puntualmente en función de circunstancias excepcionales. Pero el valor referencial intrínseco de la hora de regreso es importante y necesario para todos: para el adolescente, porque le da la posibilidad de administrar sus tiempos y aprender a regular su conducta más allá de sus deseos; para los padres, porque les permite también ordenar la vida familiar y les facilita su compleja labor de protectores y administradores de límites.

A medida que los hijos vayan cumpliendo sus compromisos y mostrando un mayor grado de responsabilidad, se podrán ir ampliando progresivamente los horarios hasta alcanzar aquel nivel que se considere irrenunciable, puesto que lo que se pretende en última instancia es que los chicos se responsabilicen de sus propias acciones y decisiones.

LA NEGOCIACIÓN

Busque la negociación por todos los medios y resuelva todas las cuestiones que se presentan de forma cooperativa y buscando una solución en la que ganen las dos partes. Para negociar es importante que tanto los padres como los hijos hagan un esfuerzo para atender las necesidades de ambas partes y satisfacer los intereses mutuos. Deben actuar de forma cooperativa en vez de verse como rivales. Del mismo modo, se debe respetar a cada parte y buscar soluciones ganar-ganar, es decir, que tanto los padres como los hijos sientan que han ganado en algún aspecto de la negociación.

CONDICIONES DE UNA NEGOCIACIÓN

- Reconocimiento de las partes: quienes intervienen en la negociación se reconocen mutuamente con legitimidad para negociar y decidir sobre la cuestión a resolver.
- Tiene que haber un deseo real por ambas partes de llegar a un acuerdo como resultado de la negociación.
- Hay que establecer como meta lograr un acuerdo realista y que se pueda realizar.
- Hay que evitar tener prejuicios sobre el tema a negociar o sobre la otra parte.
- Hay que mantener entre las partes comunicaciones claras y que denoten respeto mutuo.
- Hay que ser asertivos, lo que significa que hay que tener la capacidad de decir "no" en el momento en que se tiene el convencimiento de que es preciso decirlo, de forma natural y sin generar tensión.

Y recuerde: Si no es posible llegar a un acuerdo y el problema ha llegado a una situación límite, no vacile en utilizar su autoridad de modo proporcionado y responsable.



LA TÉCNICA DE LOS CONTRATOS

Es una técnica de negociación muy sencilla para llegar a acuerdos con los hijos adolescentes que suele utilizarse con éxito en el día a día de muchas familias. Para hacer un contrato se deben dar los siguientes pasos:

1.- Estudiar a fondo la situación.
2.- Negociar. Se han de evitar las imposiciones pues así no se llegará a ningún acuerdo. No debe haber ganadores ni perdedores.
3.- Elegir de forma consensuada los premios y las penalizaciones en caso de incumplimiento. Todo debe quedar especificado con claridad.
4.- Conviene dar más refuerzos que penalizaciones.
5.- Dejarlo escrito para evitar discusiones posteriores.
6.- Cada cierto tiempo se debe revisar el contrato. Se puede poner una fecha de revisión.

7ª) Utilizar un medio de transporte seguro.



Un tema que debe abordar con su adolescente antes de una salida nocturna es sin duda el del transporte de regreso a casa. Ante todo, recuérdele que no debe subir bajo ninguna circunstancia al vehículo de un desconocido. Tampoco si el conductor ha bebido alcohol o consumido otras drogas. Lo más recomendable es utilizar un medio de trasporte público (en algunas ciudades existen incluso medios de transporte público disponibles las noches de los fines de semana).

Otra estrategia, cada vez más extendida si va con familiares o amigos que disponen ya de permiso de conducir, es lo que se denomina el "conductor designado" o "conductor alternativo" que consiste en que un miembro del grupo se

compromete a no ingerir alcohol ni ningún otro tipo de sustancia tóxica para garantizar la seguridad del resto del grupo.

En caso de que surjan dificultades imprevistas para organizar el traslado de regreso, indíquele que le llame para que Vd. pueda intervenir de algún modo o salir a buscarle. Si finalmente deciden que pase la noche en casa de un amigo, compruebe con un adulto responsable dónde y en qué condiciones pasará la noche.

En términos generales, el móvil es un instrumento de gran utilidad para gestionar cualquier imprevisto que pueda surgir en la noche por lo que debe recomendar a su hijo o hija que lo mantenga abierto y no dude en hacer uso de él siempre que lo precise.



8ª) Negociar normas claras en relación con el alcohol y el dinero.

Como veíamos al principio de esta guía, cada vez más adolescentes y jóvenes se emborrachan durante el fin de semana. El consumo de alcohol, y más aún si se hace de forma compulsiva hasta la embriaguez, es muy perjudicial para los adolescentes; como padre o madre está obligado a usar su influencia para incidir sobre el comportamiento de su hijo adolescente en materia de consumo de alcohol y a prohibir su consumo. Hable con su hijo sobre las consecuencias de la ingesta de alcohol.

Al igual que en los demás puntos de este decálogo, Vd. debe negociar con su hijo o hija las reglas relativas al consumo de alcohol durante sus salidas de fin de semana, partiendo de un hecho incuestionable: en nuestro país la ley prohíbe la venta y el consumo de alcohol a menores de 18 años. De igual modo, todos los expertos, la OMS y demás organismos oficiales consideran que en menores de 18 años cualquier consumo de alcohol, por pequeño que sea, resulta siempre desaconsejable.

Otro aspecto que puede ser objeto de negociación de cara a las salidas de fin de semana es el que se refiere a la disponibilidad del dinero de bolsillo. Los niños y los adolescentes aprenden a administrar el dinero sólo si pueden disponer de pequeñas cantidades con carácter

regular. Aunque en nuestro país no es una costumbre mayoritaria -un reciente estudio apunta a que el 62% de los adolescentes no recibe asignación mensual ni semanal-, los expertos consideran útil dar una paga sin asociarla con condiciones. Administrar esta cantidad fija semanal o mensual con la cual debe afrontar gastos diversos (salidas, pequeñas compras, transportes...) les facilita también la asunción de responsabilidades. Evidentemente, la cantidad se debe corresponder con el presupuesto familiar y debe adaptarse a la edad y las aptitudes del adolescente para hacer un uso adecuado del dinero.

9ª) Transmitir información sobre los riesgos.





El noveno punto de este decálogo incide en la necesidad de transmisión de información acerca de los riesgos que entraña el consumo de alcohol y otras drogas así como las circunstancias en que éste se produce. En este sentido, los padres deben ser realistas y modestos. No está en sus manos suprimir totalmente los riesgos, aunque sí trabajar para crear un contexto susceptible de disminuirlos: dándoles informaciones que les ayudarán a hacer elecciones acertadas, favoreciendo la adquisición de competencias que les permitirán mejorar su comportamiento y ayudándoles a tomar conciencia de las consecuencias de sus decisiones personales. Una vez más hay que recordar que se trata de una tarea educativa que requiere un trabajo a medio y largo plazo. A continuación se sugieren algunas pautas a seguir.

PAUTAS PARA LA INFORMACIÓN DE RIESGOS

1º) Hágale saber que Vd. comprende muy bien que afrontar riesgos es un aspecto normal del crecimiento.

2º) Recuérdele que ingerir alcohol implica numerosos riesgos, además de los efectos tóxicos de la sustancia en sí misma, otros relacionados con el contexto en el que se produce la ingesta de alcohol de los que debe tomar conciencia de forma inequívoca resaltando:

a) Riesgos de accidentes de todo tipo -no sólo de tráfico- puesto que el alcohol afecta a las percepciones (visión, orientación, equilibrio...) e induce a sobreestimar las capacidades propias.

b) Riesgos relacionados con la violencia y otros problemas sociales: El alcohol incide sobre el comportamiento (desinhibición, agresividad...) induciendo a poner en marcha conductas como la violencia o las prácticas sexuales de riesgo.

c) Borracheras: Las facilita tanto el contexto como la escasa resistencia de su organismo y la poca experiencia que hace que no identifique los primeros signos de intoxicación.

3º) Dígale cómo se siente Vd. ante el hecho de que él consuma alcohol.

4º) Ponga énfasis en que nunca debe viajar con alguien que haya bebido.

10ª) Finalmente, abordar el problema como una cuestión de confianza.



La síntesis de todos los puntos anteriores podría ser que su hijo adolescente necesita tener personas alrededor en quienes confiar, que le quieran incondicionalmente aunque se equivoque o se salte las normas, que le pongan límites para que aprenda a evitar peligros o amenazas, que le sirvan de modelo en su comportamiento, que deseen que aprenda a desenvolverse solo para ayudarle a crecer; personas con las que comunicarse para contarles todo aquello que le asusta o le inquieta, para reconocer sus emociones y expresarlas con la seguridad de encontrar apoyo. Ante el proble-

ma que suscitan las salidas nocturnas de fin de semana, todas estas consideraciones son válidas.

En cuanto a su tarea como padre o madre, la hemos resumido en una búsqueda constante de equilibrio entre las legítimas aspiraciones de autonomía de los adolescentes y las no menos legítimas obligaciones de proteger y cuidar a sus hijos que tienen Vds. como padres. Este equilibrio se ha sustentado fundamentalmente en el pilar de la negociación considerando que esta técnica educativa está tan lejos de la imposición como de la claudicación. Por tanto, negociar supone eliminar de nuestro vocabulario ese "¡Aquí no se habla más!", pero sin que eso suponga renunciar a establecer unas reglas que consideramos ineludibles para su seguridad.

Ahora bien, dicho todo lo anterior, la clave para abordar adecuadamente el tema que nos ocupa es tratarlo como lo que es: una cuestión de confianza. Y, se preguntarán, ¿qué es la confianza?

LA CONFIANZA

La confianza consiste en generar expectativas positivas sobre las intenciones de otra persona. Cuando alguien confía en otro, cree que puede predecir sus acciones y comportamientos. La confianza conlleva una suspensión, al menos temporal, de incertidumbre respecto a las intenciones del otro. Es, por tanto, un instrumento muy poderoso porque facilita y simplifica las relaciones entre las personas.

Frente a lo que se cree muy a menudo, la confianza no es una actitud ingenua, todo lo contrario, es una actitud inteligente porque sin ella no hay negociación ni cooperación humana posible. No obstante, es muy frágil por lo que hay que cuidarla con esmero: cuando se rompe arrastra no sólo la confianza en el otro sino también la confianza en uno mismo.



09

Recomendaciones para el regreso

Con carácter general, procure recibir a su hijo o hija cuando regresa de sus primeras salidas nocturnas de fin de semana. A veces, basta una mirada para ver que todo ha ido bien y demostrará a su hijo su interés por la salida. Además, esta conducta tiene un efecto preventivo por sí misma porque su hijo tendrá cuidado de no beber o tomar otras sustancias si sabe que va a estar con Vd. sólo un rato más tarde en casa.

1º) Hable con él/ella de la salida.

Al día siguiente, trate de hablar con él/ella para que le cuente anécdotas o valoraciones sobre la salida. Muéstrese abierto al diálogo, disponible y hasta curioso. Puede preguntarle cómo pasó la noche, sobre amigos concretos que asistieron a esa fiesta ("¿Se divirtió Nicolás?"), sobre conductas específicas ("¿Bailasteis mucho?") o si se produjeron hechos o circunstancias agradables o desagradables ("¿Hubo algún patoso entre tus amigos?"), pero nunca invasivo ni insistente. Si su adolescente evita hablarle de cómo ha transcurrido la noche anterior, respétele; tiene derecho a preservar su intimidad. Pero transmítale que está disponible por si cambia de parecer. Y no se preocupe, si está atento encontrará numerosas oportunidades en los días siguientes de retomar el tema.

2º) ¿Qué hacer en caso de no haber respetado las normas?



Si su hijo o hija no ha respetado las normas establecidas, Vd. debe adoptar una respuesta clara, explícita e inmediata.

En el supuesto de que haya incumplido la hora de regreso establecida, hágale saber que estaba preocupado y déjele constancia del retraso. Recuérdele que utilice el móvil cuando surja cualquier imprevisto y emplácele a tratar el asunto al día siguiente. No tiene sentido tratar este tema en circunstancias tan poco idóneas pues las discusiones atropelladas por la noche no suelen ser productivas.

De igual modo, si percibe que su hijo está bajo los efectos del alcohol u otra sustancia pero no se encuentra en una situación de peligro, es inútil hablar en ese momento. Hágale saber que Vd. tiene conciencia del estado en el que ha llegado y muéstrele su enfado y disconformidad, pero espere al día siguiente para abordar el problema.

A la mañana siguiente, cuando esté ya recuperado, lo primero es preguntarle cómo se encuentra, mostrarle que están preocupados por su salud e intentar indagar en qué ha consistido el consumo: qué ha consumido, si lo había hecho antes, si ha sido algo puntual, en qué circunstancias se ha producido...



Si valora que existen indicios o constata cambios de comportamiento consistentes, plantéele la necesidad de afrontar el tema entre todos y buscar ayuda especializada.

En cualquiera de los dos supuestos, hable con su adolescente de la norma que ha transgredido basándose en los hechos concretos de la noche anterior, no en valoraciones ni extrapolaciones de los mismos. Dele la ocasión de explicarse y, una vez haya terminado, expóngale su propio punto de vista. Para hacerlo, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

RECOMENDACIONES ANTE EL INCUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS

1. Escúchele desde el punto de vista de su hijo, no desde el suyo propio.
2. Evite acusarle, despreciarle o descalificarle pero, eso sí, manifiéstele su desacuerdo y desaprobación ante lo acontecido.
3. Use mensajes "yo" para comunicar lo que piensa y lo que siente.
4. No haga de este problema una cuestión personal. Demuéstrele que está disgustando con el hecho y con el incumplimiento que supone, no con él como persona.

Finalmente, es necesario que exista una sanción relacionada con la norma o límite que se ha transgredido. Déjele claro que las libertades y privilegios se ganan con responsabilidad y que se pierden del mismo modo, esto es, cuando no se demuestra la capacidad de gestionarlos. Un modo de sancionar un retraso horario sería el retrotraerle a un horario anterior: "Cumplías perfectamente cuando regresabas a las 10,30. Si no eres capaz de asumir tu compromiso de regresar a las 11,00, supongo que te parecerá coherente volver al horario anterior".

Lógicamente, sea cual sea la sanción, debe ser aplicada del modo más inmediato posible para que el adolescente la asocie al hecho y debe cumplirse efectivamente. No olvidemos que la eficacia de las normas se reduce cuando las transgresiones quedan impunes.

LA AUTORIDAD

Hay que asumir que, en ocasiones, los adolescentes llevan los temas a situaciones límite que obligan a los padres a hacer uso de su autoridad. No hay que tener miedo a esta palabra ni a su significado. La autoridad es necesaria para la educación de los hijos; una autoridad basada en la responsabilidad de protegerlos y educarlos, siendo conscientes que implica un poder del que no se puede abusar ni ejercer de forma violenta.



10

¿Cómo reaccionar ante posibles problemas?



Obviamente, si al regreso de una salida su hijo/a se encuentra bajo los efectos de una intoxicación etílica aguda, llame inmediatamente a los servicios de urgencias de su lugar de residencia y permanezca junto a él/ella.

De igual modo, si presenta indicios que le hacen sospechar la existencia de problemas relacionados con la bebida o con otras sustancias (cannabis, pastillas, cocaína…), no dude en pedir ayuda a las instituciones sanitarias, organizaciones sociales o profesionales expertos en materia de adicciones. En su Comunidad o Ciudad Autónoma existe una red de centros públicos y gratuitos que atenderán cualquier consulta que desee hacerles. Si requiere más información sobre estos servicios, pueden dirigirse a:

- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas: www.pnsd.msssi.gob.es
- Plan Autonómico sobre Drogas de su Comunidad Autónoma.
- Su médico de cabecera o centro de salud correspondiente.
- Profesionales u organizaciones sociales especializadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Acero, A. (2004)). Guía práctica para una prevención eficaz. Madrid: Ades.
- Addiction Suisse: Les huit lettres aux parent. http://www.addictionsuisse.ch/no_cache/materiel-dinformation/materiel-pedagogique/parents/
- Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid (2009): Protegiéndote. Madrid: Comunidad de Madrid.
- Alberta Health Services: Les enfants et les drogues: guie de prévention pour les parents. http://www.rcmp-grc.gc.ca/docas-ssdco/guide-kid-enf/toc-tdm-fra.htm
- Calafat. A. et al. (2005): El consumo de alcohol en la lógica del botellón. Adicciones, 17(3) 193-202.
- Martín, E. (2006). ¿Por qué no me entienden mis padres? A Coruña: Nova Galicia Edicions.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Presentación encuesta ESTUDES 2013. www.msssi.gob.es
- Plan Nacional sobre Drogas (2011). Informe 2011 del Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Puissant, C: la surconsommation d´alcool en situation festive. http://www.prospective-jeunesse.be/IMG/pdf/DSP50-51-PUISSANT.pdf
- Ruiz Lázaro, P.J. (2004): Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Salvador, T. (2009): Adolescentes y jóvenes: ocio y uso del tiempo libre en España. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.