

## ADOLESCENTS I ALCOHOL – ESTRATÈGIES PER A PARES I MARES

L'Ajuntament d'Argentona us vol oferir algunes estratègies que com a pares i mares us poden resultar útils per ajudar-vos en la tasca de prevenir el consum d'alcohol entre els joves durant la Festa Major.

1.- Abans de la festa: des de casa hem de fomentar la comunicació amb els nostres fills i filles, parlar obertament dels temes, ajudant-los a desenvolupar l'autoestima i l'autonomia tot fomentant el seu poder de decisió. Aquesta és una feina del dia a dia, que dóna els seus fruits a llarg termini, però és bàsica per reforçar els lligams i la confiança mútua.

És important asseure'ns amb els nostres fills i filles per pactar els actes festius als quals assistiran, les hores que hauran de tornar a casa, els diners que duran i en què els gastaran. També és important no deixar-se influenciar pel que facin les seves amistats i nosaltres hem de valorar quina és la millor alternativa. És vital en aquestes negociacions saber escoltar i valorar la sinceritat en lloc de castigar-la, així com abordar el tema del consum d'alcohol des de la calma i la coherència.

2.- Durant la festa: aprofitant els avantatges de la proximitat, podem informar el nostre fill o filla que anirem a veure'ls durant la nit per assegurar-nos que tot va bé. El simple fet de verbalitzar-ho farà que en prenguin consciència i que probablement moderin el seu consum. També recordar-los que si els passa qualsevol cosa durant la festa recordin que poden trucar-nos, que no passa res, que sempre hi serem per tot el que calgui.

3.- Després de la festa: uns dies després, torna a ser el moment per a parlar-ne tranquil·lament. Sense ser intrusius, podem parlar sobre què han fet, com s'ho han passat, si han tingut algun problema, quin consum d'alcohol han fet i com l'han viscut (si l'han fet)... Un cop passat tot, és interessant poder parlar-ne obertament, oferint una escolta activa.

Un any més us desitgem que passeu una Festa Major segura, responsable i divertida. Bona Festa Major!