



Teléfono de Información

901 350 350



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga

los padres frente al 'botellón'

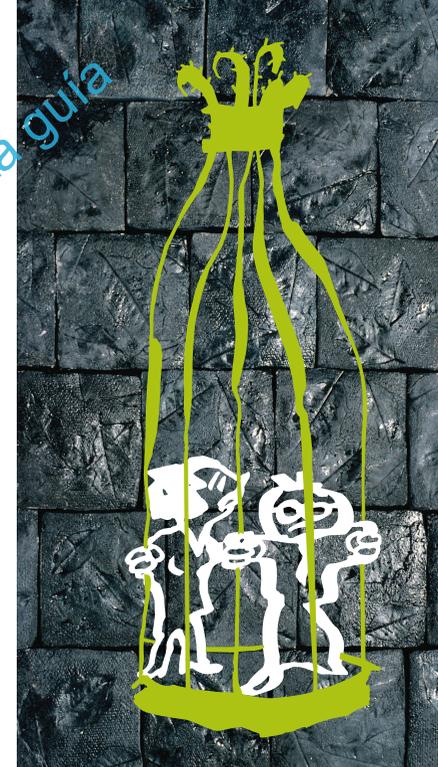
Guía práctica para una diversión sana de los hijos



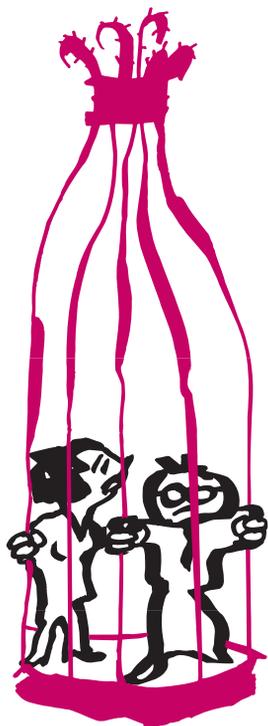
Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga



Prohibida la reproducción y comunicación pública, total o parcial, de los contenidos de esta guía



LOS PADRES FRENTE AL 'BOTELLÓN'

Lorenzo Sánchez Pardo

Guía práctica
para una
diversión sana
de los hijos



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga



© Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos S.L., 2002.

Edita y distribuye: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

Autor del texto: Lorenzo Sánchez Pardo.

Diseño: Doblehache Comunicación.

Imprime:

Depósito legal: M-19661-2004

Contenido

	<u>pág</u>
Introducción	5
1. Los jóvenes y el alcohol: ¿cómo y cuánto beben?	6
2. ¿Por qué consumen alcohol los adolescentes y jóvenes?	9
3. La importancia del ocio en la satisfacción de las necesidades personales	12
4. ¿De verdad nos preocupa que nuestros hijos consuman alcohol?	13
5. La posición de los padres	14
6. Sobre el oficio de ser padres	16
7. ¿Qué pueden hacer los padres y las madres para prevenir el uso y el abuso de alcohol?	19
8. Algunas cuestiones prácticas y sugerencias	25
9. Para seguir profundizando	31

Presentación

El adecuado conocimiento de los riesgos del alcohol es uno de los grandes retos a los que se enfrenta la Consejería de Sanidad y Consumo, en su responsabilidad de concienciación y educación sanitaria. En esta tarea se han desarrollado iniciativas muy importantes, como la aprobación de la Ley de Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos, que se ocupa también del alcohol como sustancia de abuso. En parte como resultado de esta iniciativa, se ha generado un amplio debate social sobre el fenómeno del "botellón" y, en general, sobre el excesivo consumo de bebidas alcohólicas por una parte significativa de nuestros jóvenes.

Esta obra que tiene en sus manos es una más de las iniciativas que la Agencia Antidroga de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid se ha comprometido a llevar a cabo en este terreno. Trata de dar respuesta a las preguntas que muchos padres se habrán planteado más de una vez: ¿Qué debemos hacer cuando en la educación de nuestros hijos nos enfrentamos a algo que desconocemos? En concreto, ¿qué debemos hacer para prevenir el consumo de alcohol de nuestros hijos menores de edad o para frenar un consumo ya iniciado? Obviamente, son cuestiones que nos exigen estar bien informados.

Los padres frente al botellón no pretende ser una guía exhaustiva ni perfecta. Somos conscientes de que la educación es algo mucho más complejo. La educación y, por tanto, la prevención del consumo de alcohol de nuestros hijos es sobre todo una cuestión de valores, de ejemplos y de diálogo familiar. Por eso, en este libro nos conformamos con intentar ayudar a los padres en esa tarea. Con un lenguaje directo y sencillo, intentamos trasladarles algunas claves de actuación basadas en mantener una buena relación afectiva con sus hijos y en saber transmitirles dónde están los límites de sus actos.

Como he dicho antes, para prevenir el consumo de alcohol en menores y adolescentes es necesario que los padres tengan la mejor información. Para ayudarles en esa tarea, les animo a que pasen esta página y hagan suyas las recomendaciones que ha reunido para ustedes la Agencia Antidroga de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid. En la educación y en la información que ustedes den a sus hijos está la clave.

Introducción

El consumo de alcohol ha crecido de forma espectacular entre los adolescentes y jóvenes españoles en las últimas décadas, hasta convertirse en una conducta ampliamente generalizada entre estos grupos. De hecho, salir con los amigos/as y tomar copas son las actividades que más practican los jóvenes en sus momentos de ocio durante el fin de semana. Cada fin de semana cientos de miles de adolescentes y jóvenes, de todas las edades y grupos sociales, ocupan las calles y los espacios públicos en un ritual que se prolonga hasta altas horas de la madrugada, ante la mirada indiferente o resignada del resto de ciudadanos que han acabado considerando estas escenas como algo natural.

Ante esta situación cabe hacerse algunas preguntas:

- ¿Por qué los jóvenes consumen alcohol como lo hacen?
- ¿Qué ha ocurrido en la sociedad española para que los hábitos de ocio de los jóvenes hayan sufrido una transformación tan profunda en los últimos años?
- ¿Cómo han podido los consumos de alcohol y otras drogas convertirse en una actividad central en el ocio de los adolescentes?
- ¿Ha cambiado tanto la mentalidad de los padres, sus valores y normas, para que éstos acaben aceptando que sus hijos/as adolescentes estén hasta altas horas de la madrugada los fines de semana ingiriendo alcohol y posiblemente otras drogas?
- Y, quizás la más importante, ¿qué pueden hacer los padres ante una moda que parece inundar la cultura juvenil?

Los jóvenes y el alcohol: ¿cómo y cuánto beben?

6

El consumo de alcohol ha dejado de ser exclusivo de un determinado grupo social, generalizándose entre los jóvenes.

¿Por qué nos preocupamos por el consumo de bebidas alcohólicas que realizan nuestros jóvenes, si tradicionalmente se ha bebido en nuestro país?

El consumo de bebidas alcohólicas, que ha sido siempre una conducta bastante extendida entre los varones adultos, sufrió una importante expansión a partir de los años ochenta con la incorporación de nuevos grupos de consumidores como son las mujeres y los adolescentes, que hasta entonces se habían mantenido al margen de éste. De este modo el uso de alcohol creció notablemente en nuestro país, comenzando a tener una presencia muy importante en colectivos que, como los adolescentes y jóvenes, son muy vulnerables a sus efectos.

Inicialmente el consumo de alcohol y de otras drogas que realizaban los jóvenes se enmarcaban en las nuevas corrientes culturales que aparecieron en Europa, de manera que el uso de estas sustancias se limitaba a determinados grupos juveniles que participaban de la 'movida', para quienes los consumos actuaban como una forma de expresión de la identidad grupal, de identificación con determinados valores sociales o de rechazo del orden social establecido. Pero la situación ha cambiado radicalmente en la última década, hasta convertirse en un fenómeno de masas. Los consumos de alcohol han dejado de ser exclusivos de un determinado grupo social, generalizándose entre los jóvenes de la Comunidad de Madrid, como lo confirma el hecho de que casi uno de cada tres estudiantes de secundaria de 14 a 18 años hayan consumido alguna vez bebidas alcohólicas y el que el 40% beba normalmente los fines de semana.

Consumo de alcohol entre estudiantes de Secundaria de la Comunidad de Madrid

Período de consumo	% de Consumidores (14-18 años)
Han consumido alguna vez	74%
Han consumido en el último año	73%
Han consumido en el último mes	53%
Consumen los fines de semana	40%

Fuente: *Encuesta sobre Drogas a la Población Escolar de la Comunidad de Madrid 2002.*
Agencia Antidroga.

El problema radica no sólo en que el consumo de alcohol esté muy extendido, sino en que el abuso del mismo en el fin de semana sea una conducta relativamente frecuente entre los adolescentes, como lo confirma el que uno de cada dos escolares que toma bebidas alcohólicas en el fin de semana beba en exceso, o el hecho de que uno de cada cinco reconozca haberse emborrachado al menos en una ocasión durante el último mes.

El consumo de bebidas alcohólicas entre los jóvenes tiene unas características peculiares, entre las que destacan:

- Los consumos se concentran en el fin de semana y principalmente durante la noche.
- Se realizan en grupo y en espacios o lugares públicos (en la calle, bares, pubs o discotecas).
- Se ingieren importantes cantidades de alcohol en un corto período de tiempo buscando deliberadamente 'pillar el punto', cuando no directamente emborracharse.
- El consumo se compatibiliza con el desarrollo de las actividades habituales de su edad (estudiar, trabajar, etc).

Hay que destacar que no sólo ha cambiado la forma de relacionarse de los jóvenes con el alcohol respecto a cómo lo hacen los adultos (que suelen beber de forma regular a lo largo de toda la semana y en torno a los espacios de las comidas y determinados acontecimientos sociales), sino que además se ha intensificado el tiempo que dedican a la fiesta y al ritual del 'botellón'. Para muchos adolescentes y jóvenes el horario de la fiesta se ha ido prolongando hasta romper el límite de la madrugada, incrementándose el tiempo dedicado a ingerir mayores cantidades de alcohol. Basta un dato para ilustrar este fenómeno: casi la mitad de los estudiantes de secundaria de 14 a 18 años (41,5%) regresan a casa los fines de semana a partir de las dos de la madrugada y el 13% lo hace a la mañana siguiente.

¿Por qué consumen alcohol los adolescentes y jóvenes?

Existe un importante número de adolescentes y jóvenes que afirma beber para evadirse de los problemas o superar las dificultades para relacionarse con los demás.

Cuando se les pregunta a los adolescentes y jóvenes las razones por las cuales consumen alcohol se obtienen respuestas como éstas:

- Porque les gusta el sabor.
- Por diversión o placer.
- Para olvidar los problemas personales.
- Para sentir emociones nuevas.
- Para superar la timidez o los problemas para relacionarse con los demás.

Resulta evidente que el consumo de alcohol se asocia mayoritariamente con motivaciones de carácter lúdico, con la diversión y con los procesos de integración y aceptación en el grupo. Pero existe un importante número de adolescentes que afirma beber para evadirse de los problemas o superar las dificultades para relacionarse con los demás, motivaciones que nada tienen que ver con la fiesta.

Ante estas respuestas muchos padres se preguntarán ¿qué problemas tienen nuestros hijos si no les falta de nada? Quizás se sorprendan al conocer que uno de cada tres estudiantes de secundaria (36%) afirma sentirse bastante o muy agobiado y en tensión con cierta frecuencia, y que, aproximadamente, uno de cada cuatro (26%) tiene la sensación de no poder superar sus dificultades con bastante o mucha frecuencia o que un porcentaje similar (23%) se siente bastante o muy insatisfecho con su vida.

Es cierto que en términos relativos nuestros jóvenes tienen muchas más cosas y oportunidades en la vida de las que tuvieron sus padres, pero no lo es menos que siguen teniendo problemas e importantes retos que superar. Unas necesidades y problemas

que tienen que ver tanto con la filosofía social dominante y, en particular, con valores como el individualismo, la competitividad y el consumismo que con frecuencia se asocian a muchas conductas adictivas, como con las dificultades relacionadas con los procesos de crecimiento y maduración personal.

La adolescencia ha sido siempre una etapa difícil en la evolución de las personas, un momento de transición, de búsqueda de la identidad personal, en la que se deja de ser niño y no se es todavía adulto, una etapa de incorformismo, de rechazo a muchas de las normas y los valores de los adultos, una etapa de constantes retos, en la que rápidamente se incorporan valores, hábitos de conducta y en la que se tienen que afrontar nuevas situaciones y responsabilidades.

Del análisis de los conflictos que los adolescentes mantienen con el entorno social y de sus necesidades personales surgen otras motivaciones más profundas que nos ayudan a explicar las razones por las cuales consumen alcohol:

10

- El consumo de alcohol pasa a ser una forma de evasión: el fin de semana es el tiempo del verdadero ocio, de contraposición al resto de las tareas que se realizan con carácter obligatorio (estudiar, trabajar, etc.) y es vivido como un espacio de liberación del control que ejerce la familia o la escuela, en el cual el consumo de alcohol contribuye a evadirse de las responsabilidades y obligaciones cotidianas.
- El consumo de alcohol actúa como un elemento de integración grupal: muchos adolescentes beben porque lo hacen los demás miembros del grupo. En la adolescencia el grupo tiene una gran importancia como espacio de socialización (en él se interiorizan valores, se incorporan hábitos, se aprende a relacionarse con los demás, etc.). En los espacios de ocio se fortalecen los procesos de pertenencia, de vinculación y aceptación por el grupo de iguales y el consumo de bebidas alcohólicas pasa a ser una conducta del grupo que actúa reforzando la integración en el mismo.
- El consumo de alcohol en las noches de los fines de semana, rodeados de otros jóvenes, facilita el distanciamiento del mundo de los adultos: los jóvenes necesitan de espacios propios de encuentro con otros jóvenes (cuantos más mejor) y la ocupación de la calle en los fines de semana y el ritual del 'botellón' les sirve para delimitar que ese es su 'territorio' y que en él los adultos no tienen cabida.

- El alcohol actúa como desinhibidor, ayudando a las personas más tímidas y retraídas a relacionarse con sus iguales. Los jóvenes tienen una serie de necesidades que cubrir (relacionarse y comunicarse con los demás, expresar sus sentimientos y afectos, desarrollar su sexualidad, etc.) y creen que el alcohol puede ayudarles a satisfacerlas.
- El consumo de alcohol se ha convertido en un aspecto clave de la cultura del ocio de los jóvenes, en un fenómeno de moda: la ingesta de bebidas alcohólicas con una finalidad recreativa tiene una importante dimensión económica y ha pasado a ocupar una posición relevante en las ofertas de ocio juvenil (cerca del 60% del dinero para gastos personales que reciben los jóvenes se destina al consumo de alcohol). Consumir alcohol los fines de semana está de moda, gracias a una intensa actividad publicitaria, y muchos adolescentes y jóvenes no pueden sustraerse a la misma. No salir de madrugada, no beber, puede significar para muchos adolescentes estar al margen de lo que se lleva.

La importancia del ocio en la satisfacción de la necesidades personales

12

El ocio es el espacio de nuestra vida que dedicamos, de manera voluntaria, a realizar diversas actividades que nos satisfacen y que son muy importantes para nuestro desarrollo personal y social.

El ocio es el espacio de nuestra vida que dedicamos, de manera voluntaria, a realizar diversas actividades que nos satisfacen y que son muy importantes para nuestro desarrollo personal y social. En los momentos de ocio nos relacionamos con otras personas, intercambiamos sentimientos, opiniones, experiencias, desarrollamos nuestras aficiones y creatividad y participamos en actividades culturales y sociales.

Para los adolescentes la ocupación del ocio en el fin de semana tiene una gran importancia, puesto que es en ese espacio en el que se refuerza el sentido de pertenencia e identidad grupal y en el que se satisfacen diversas necesidades personales (relacionales, afectivas, establecimiento de la identidad personal y social, etc.). También es un espacio en el que, de una manera natural, se socializan los jóvenes, motivo por el cual es muy importante facilitarles espacios de ocio en los cuales puedan, junto a otros jóvenes, satisfacer sus necesidades sin tener que recurrir al consumo de alcohol y otras drogas o de realizar conductas poco saludables.

Con frecuencia los padres se preocupan mucho de los aspectos más formales de la educación de los hijos (los estudios, la alimentación, la salud, etc.), pero ¿educamos a los hijos para que realicen actividades saludables y gratificantes en su tiempo de ocio? En este sentido hay que tener en cuenta que el tiempo dedicado al ocio es un espacio de educación informal muy importante, al que también los padres deben prestar atención, puesto que en él se interiorizan normas, se transmiten valores y actitudes, se fomentan determinadas capacidades y se practican actividades que pueden contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo y social de los hijos.

¿De verdad nos preocupa que nuestros hijos consuman alcohol?

En ocasiones el consumo de alcohol provoca problemas mucho más graves, como accidentes de tráfico, abuso y/o dependencia del alcohol o embarazos no deseados.

El consumo de bebidas alcohólicas por parte de los adolescentes son percibidos como una conducta normal ("pero si beben todos"), no sólo por los propios jóvenes que toman bebidas alcohólicas, sino también por los padres y el conjunto de la sociedad, que contemplan con resignación el fenómeno. Todo ello a pesar de que la cultura del 'botellón' está acompañada de frecuentes problemas.

Los efectos que se derivan de la ingesta de grandes cantidades de bebidas alcohólicas en un escaso período de tiempo son múltiples y relativamente frecuentes: borracheras, peleas, discusiones y conflictos con padres, hermanos o amigos, dificultades para estudiar o trabajar; etc. En ocasiones el consumo de alcohol provoca problemas mucho más graves, como accidentes de tráfico, abuso y/o dependencia del alcohol o embarazos no deseados.

La gravedad de estos efectos hace que el consumo de drogas y el alcoholismo figuren como uno de los tres principales problemas que a juicio de los ciudadanos tiene la sociedad española. ¿Pero de verdad preocupa tanto a los padres el que sus hijos adolescentes consuman bebidas alcohólicas?, ¿por qué entonces mayoritariamente piensan que el problema debe ser resuelto por las instituciones?, ¿hasta dónde llega la responsabilidad de los padres ante este fenómeno?

La posición de los padres

14

Los padres están sometidos a muchas de las contradicciones y tensiones que viven sus propios hijos y con cierta frecuencia se sienten desorientados acerca de cómo actuar.

La posición de los padres frente a los consumos de alcohol de sus hijos/as lleva implícita habitualmente numerosas contradicciones:

- Un alto porcentaje de padres son bebedores, lo que les limita para abordar de forma coherente los riesgos inherentes al consumo de alcohol.
- Existe en general una actitud social tolerante frente a la ingesta de bebidas alcohólicas: muchos padres piensan que el consumo de alcohol no acarrea demasiados problemas ("todos hemos bebido de jóvenes y no nos ha pasado nada"). A muchos padres no les preocupa tanto que sus hijos/as beban o que se emborrachen, como algunos efectos asociados (las peleas, los accidentes, etc). De hecho sólo una minoría de los adolescentes (20%) percibe una actitud por parte de sus padres de prohibición absoluta de consumir alcohol.
- Hay cierta tendencia a pensar que los problemas los tienen o los provocan los otros: "mi hijo/a es un buen chico/a, no hay nada de malo en que se divierta. Lo malo es cuando se junta tanta gente".
- La presión social y las modas también influyen en los padres: en ocasiones los padres temen imponer normas que hagan a sus hijos diferentes ("no me parece bien lo que hacen, pero como salen todos sus amigos/as no quiero que parezca un bicho raro") o que les hagan aparecer a ellos como personas autoritarias.
- Muestran una actitud permisiva ante su falta de decisión para afrontar el problema: "que tengan lo que nosotros no tuvimos (libertad, dinero, etc.), no hay nada de malo en que se diviertan".

Los padres son muchas veces conscientes de los problemas que tanto a nivel social (ruidos, atascos, suciedad, etc.) como doméstico (noches de vigilia paterna, cambios en los horarios de ciertas actividades familiares, etc.) provoca la cultura del 'botellón', pero se dicen que al fin y al cabo son sus propios hijos y que difícilmente pueden ejercer presión social para buscar una solución al fenómeno si no están en condiciones de manejar el problema en su propia casa.

- Muchos padres son conscientes de que no les dedican a sus hijos el tiempo suficiente para interesarse por su vida cotidiana e intentan suplirlo con otro tipo de atenciones (dinero, excesiva flexibilidad en las normas, etc).
- Algunos padres delegan su responsabilidad en la educación de sus hijos y exigen a otras instituciones (la escuela, la policía, etc.) que resuelvan el problema. Padres, que se muestran incapaces de imponer un horario razonable a sus hijos cuando salen de casa o de evitar que tomen bebidas alcohólicas, pretenden que el ayuntamiento o la policía controlen un fenómeno de masas como el del 'botellón'.
- Existe una importante crisis en los modelos educativos, de manera que muchos padres no saben cómo educar a sus hijos: el modelo en el que fueron educados por sus padres les parece inadecuado por su carácter autoritario, mientras que se debaten entre un estilo educativo democrático (todo se decide entre todos, la opinión de los hijos tiene el mismo peso que la de los padres) o el 'dejar hacer' (caracterizado por la ausencia de normas).

Estas contradicciones que afectan a los padres son el fruto de los profundos e intensos cambios que ha sufrido la sociedad española. Los padres están sometidos a muchas de las contradicciones y tensiones que viven sus propios hijos y con cierta frecuencia se sienten desorientados acerca de cómo actuar, pero cabe preguntarse: ¿no estaremos contribuyendo desde la pasividad a legitimar algunas conductas muy poco saludables en nuestros hijos?

Pongamos un ejemplo. Algunos padres, ante el temor de que sus hijos/as regresen solos/as a casa a altas horas de la madrugada o de que pudieran sufrir algún accidente, optan por actuar como taxistas, una conducta que sin duda les deja más tranquilos y evidentemente contribuye a prevenir algunos problemas, pero ¿no sirve de hecho para que sus hijos continúen saliendo y bebiendo hasta altas horas de la madrugada?, ¿no sería más lógico que si los padres estiman que esa conducta comporta riesgos elevados la prohibieran?

Sobre el oficio de ser padres

16

Los estilos educativos paternos tienen una enorme influencia en las relaciones que se establecen entre los diferentes miembros de la familia, influyendo en la capacidad de los hijos para madurar.

No existe un único modelo o estilo educativo, sino que cada familia utiliza unos mecanismos a través de los cuales se resuelven las situaciones de la vida cotidiana. Los estilos educativos paternos tienen una enorme influencia en las relaciones que se establecen entre los diferentes miembros de la familia, influyendo en la capacidad de los hijos para madurar adecuadamente, afectando a sus niveles de autonomía personal y a su capacidad para poder tomar decisiones eficaces ante los problemas que se les puedan plantear.

Habitualmente se diferencian tres grandes modelos educativos:

- El modelo autoritario: caracterizado por la imposición de normas rígidas por parte de los padres, por el constante control de las actividades de los hijos y por el uso frecuente de los castigos cuando las normas no se cumplen. Este estilo educativo se asocia con la falta de diálogo y comunicación y con un clima familiar tenso, con escasas manifestaciones de afectividad entre los miembros de la familia e importantes carencias en la maduración personal de sus hijos, que no están habituados a expresar y defender sus opiniones o a tomar decisiones por sí mismos.
- El modelo 'dejar hacer' (*laissez-faire*): caracterizado por la falta de sistematización y coherencia en las normas y la organización familiar, por la ausencia de normas y pautas de conducta y de un apoyo y seguimiento sistemático de los hijos. Los padres se muestran incapaces de responder a los retos de la vida cotidiana y de la educación de los hijos. La inseguridad y la incertidumbre dominan las relaciones familiares.

- El modelo de apoyo: caracterizado por la existencia de una actitud sensible hacia las necesidades cambiantes de los hijos en sus diferentes etapas y de normas que regulen la convivencia que han sido dialogadas con los hijos. Se utiliza más el refuerzo y la motivación que el castigo. El clima familiar es relajado, con diálogo y muestras de afectividad entre sus miembros. Este modelo favorece la asunción de responsabilidades propias por los hijos y potencia aptitudes para que puedan afrontar los problemas cotidianos.

Resulta evidente que el modelo educativo de apoyo es mucho más efectivo para culminar con éxito el papel de educadores que tienen encomendados los padres. Pero debe tenerse en cuenta que, incluso cuando se mantiene un estilo educativo basado en el diálogo y apoyo a los hijos, es imprescindible que los padres asuman la autoridad que tienen sobre ellos, aunque ésta se entienda más desde el acompañamiento que desde la imposición.

Los padres deben tener muy presente que educar lleva implícito poner límites. De hecho, los hijos demandan o esperan de los padres que actúen como tales, que fijen normas, pautas que orienten sus vidas por más que, como es natural, se encarguen de discutirlos o de intentar transgredirlas. El establecimiento de normas, de límites, es pues una función inherente al rol educador de los padres. De forma natural y desde la infancia los padres van señalando a los hijos qué pueden y qué no pueden hacer para lograr el mayor bienestar posible. De la misma manera que a un niño pequeño se le enseña que debe irse a la cama para que descanse, corresponde a los padres establecer normas que eviten que aparezcan consecuencias negativas asociadas a conductas como el abuso del alcohol (una borrachera, un accidente, una pelea, etc.) o que les impidan que al día siguiente puedan practicar deporte, comer con su familia o simplemente estar descansados para enfrentar una semana de estudio o trabajo en unas condiciones razonables.

Por definición, el ejercicio de la autoridad paterna lleva implícita las críticas y los desacuerdos continuos con los hijos. Las decisiones adoptadas por los padres serán cuestionadas sistemáticamente por los hijos. Es por tanto necesario, además de armarse de paciencia, no olvidar que en la familia cada persona tiene un rol diferente, y que a los padres les corresponde actuar como tales (por más que algunas de sus decisiones no sean muy populares o bien acogidas) y a los hijos actuar como hijos (mostrando rebeldía, intentando cuestionar o modificar las normas, queriendo experimentar nuevas sensaciones a la vez que desean la protección y la

seguridad familiar, siendo en suma cambiantes, contradictorios y, a su manera, buena gente).

De hecho la ausencia de roles claros y de normas familiares suele ser una fuente habitual de numerosos problemas familiares y sociales.

Debemos saber que, aunque no lo expresan, los adolescentes esperan de los padres que actúen como tales, puesto que discusiones y conflictos aparte, la existencia de ciertas normas y pautas de actuación les da seguridad y facilita su adaptación social.

¿Qué pueden hacer los padres y las madres para prevenir el uso y el abuso de alcohol?

La prevención es un proceso educativo que pretende facilitar el aprendizaje y la maduración personal y social de los hijos

Los padres y madres tienen mucho que hacer en la prevención de los consumos de alcohol y de otras drogas. En esencia la prevención es un proceso educativo que pretende facilitar el aprendizaje y la maduración personal y social de los hijos, potenciar sus aptitudes para enfrentarse a las situaciones y problemas en su vida cotidiana y que tiene por finalidad el fomento de la autonomía personal, la toma de decisiones y la capacidad de crítica, así como la clarificación y el fortalecimiento de determinados valores.

Los padres y madres pueden llevar a cabo diversas acciones para mejorar la educación de sus hijos, y por tanto ayudarán a prevenir el uso y/o el abuso de drogas, entre las que se incluyen:

- a) Mantener una buena relación afectiva con los hijos y transmitirles sentimientos de aceptación en la familia.

Los afectos son muy importantes en nuestras vidas, sentirnos queridos y apoyados contribuirá de forma importante a nuestra estabilidad emocional, en especial en etapas como la adolescencia donde se acentúan las inseguridades y los temores. Por ello debemos enseñar a los hijos a que aprendan a reconocer e identificar sus emociones y a que las compartan con la familia.

Los hijos necesitan sentirse queridos y aceptados porque eso les hace sentirse más seguros de sí mismos, por ello hay que procurar siempre que sea posible mostrar cercanía a los hijos, manifestando nuestras emociones e interesándonos por las de ellos ("te veo triste, ¿te pasa algo?") y expresando nuestro afecto (con un beso, una caricia, una palmada en el hombro o con palabras). Los hijos deben percibir que los padres están a su lado, que pueden expresarles sus dudas, opiniones, deseos y temores.

Debemos interesarnos por la marcha de sus actividades cotidianas (sus estudios, el trabajo, sus relaciones con los amigos y con los chicos/as) y estar atentos a los problemas que les surjan, aunque no nos parezcan importantes (recuerde que para los adolescentes, problemas insignificantes para los adultos tienen una enorme importancia).

- b) Estimular la autoestima y la autoconfianza de los hijos, su capacidad para que establezcan su propia identidad personal y para que la valoren y acepten.

Un adolescente con una alta autoestima se sentirá más feliz y seguro de poder alcanzar las metas que se proponga, siendo menos dependiente de la influencia que puedan ejercer sobre él otras personas. Para conseguirlo es importante evitar juzgar a nuestros hijos ("eres un inútil"), compararles con otros ("tu hermano sí que es listo"), ridiculizarles, insultarles, amenazarles o elogiarles en exceso. Siempre que pueda fomente su seguridad en sí mismos, haciéndoles saber que cada vez están mejor preparados, que se encuentran en mejores condiciones para superar con éxito los retos que se les vayan planteando y, por supuesto, valorando los progresos que realicen.

- c) Desarrollar ciertas capacidades y habilidades personales y sociales en nuestros hijos.

Educar es en gran medida capacitar a los hijos, facilitarles recursos, para que puedan afrontar de manera eficaz las situaciones de la vida cotidiana. Muchas de estas capacidades o habilidades personales y sociales son fundamentales en la prevención de los consumos de drogas:

- Enseñe a sus hijos a manejar el estrés y las presiones a las que puedan estar sometidos.
- Enséñeles a resistir la frustración, a que no siempre podemos tener o conseguir lo que queremos, aunque con esfuerzo quizás sea posible lograrlo más tarde.
- Favorezca su autonomía y libertad personal, enseñándoles a controlar y manejar la presión que puedan ejercer sobre ellos los amigos o la publicidad.
- Enseñe a sus hijos a establecer y mantener relaciones con otras personas, a que se comuniquen y relacionen con amigos.
- Facilíteles que aprendan a tomar decisiones, a que identifiquen todas las opciones posibles y las ventajas e inconvenientes de cada una, en un corto y largo plazo, antes de tomar una decisión.

- d) Dialogar y comunicarse con los hijos, conocerles y saber cuáles son sus necesidades. Mantenga una comunicación abierta y fluida con sus hijos, acostúmbreles a hablar con el resto de la familia de sus vivencias, preocupaciones o problemas cotidianos. Como se ha señalado, la educación significa acompañamiento y apoyo a los hijos en sus distintas etapas vitales y la comunicación es un instrumento esencial para acometer esta tarea. Escuche y razone con sus hijos, conozca sus opiniones, aunque no las comparta.

La comunicación, además de facilitar las relaciones familiares, contribuye a la socialización de sus integrantes. En la familia se suscitan situaciones similares a las que cada uno de sus miembros deben hacer frente, en su trabajo, en el instituto o en el grupo de amigos, sirviendo como campo de entrenamiento para que los hijos aprendan a verbalizar sus propias opiniones, para que perciban e incorporen ciertos valores (la amistad, la solidaridad, el respeto a los otros, etc.) y actitudes ante aspectos de su vida. La comunicación es una herramienta educativa muy importante que debe ser cuidada, recordando siempre que una buena comunicación exige saber escuchar, ser asertivos, hacer y aceptar las críticas.

- e) Informar y sensibilizar a sus hijos sobre las drogas y los efectos asociados a su consumo.

Las fuentes por las cuales los adolescentes obtienen información sobre las drogas y los efectos asociados no siempre son las más adecuadas (medios de comunicación, amigos, hermanos, etc.), por ello los padres, junto con los profesores, deben asumir la responsabilidad de transmitir a sus hijos una información objetiva sobre las mismas que, evitando alarmismos injustificados, permita conocer los efectos y problemas asociados a su uso, así como las razones que hacen desaconsejable el mismo.

Para poder acometer esta tarea, los padres y madres deben informarse previamente, para lo que disponen de diversos materiales didácticos y de una oferta de formación que se canaliza a través de cursos que organizan instituciones que trabajan en el campo de la prevención. No es necesario ser un experto en drogodependencias para poder hablar con los hijos de los problemas que comporta el consumo de alcohol (accidentes de tráfico, problemas de dependencia, problemas físicos, dificultades para estudiar, etc.), de los que seguramente puede encontrar algún ejemplo en su entorno social.

La información que faciliten a sus hijos debe ser objetiva y cierta (evitar frases como "todo el que bebe acaba teniendo problemas de alcoholismo"), clara y

adaptada a las necesidades de cada edad (a los hijos más pequeños no tendrá sentido hablarles de las drogas ilegales y sí de sustancias como el tabaco o el alcohol que tienen más próximas).

f) Convertirse en un modelo de salud para sus hijos.

Los padres y las madres tienen una enorme influencia sobre los hábitos de los hijos, por eso es muy importante que se conviertan en modelos de salud para ellos, desarrollando aquellas conductas que desearían potenciar en sus hijos. Los padres deben destacar ante los hijos la importancia de mantenerse sanos, cuidando la alimentación y la higiene personal, realizando deportes y evitando comportamientos que perjudiquen la misma, en particular el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco y otras drogas.

Debemos procurar mantener coherencia entre los valores y pautas de conducta que intentamos transmitir a nuestros hijos y nuestro propio comportamiento. Evidentemente los padres serán mejores modelos en la medida en que prediquen con el ejemplo. Cada vez que fumen o beban alcohol en presencia de sus hijos, o cuando no lo hacen, actúan como modelos negativos o positivos para ellos.

g) Potenciando valores sociales positivos.

El proceso de aprendizaje o socialización lleva aparejado la incorporación de ciertos valores sociales, que se potencian o transmiten desde diferentes instancias (la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, etc.). La instauración de valores es un elemento clave en la educación, puesto que de alguna manera orientan nuestras vidas y condicionan nuestro comportamiento.

Algunos valores sociales como la hipercompetitividad, el individualismo, el hedonismo o el consumismo actúan como elementos facilitadores o inductores de los consumos de drogas. Por ello la familia debe colaborar en la transmisión de valores como la libertad, el respeto a los demás, la solidaridad, la superación personal, etc., que además de contribuir al adecuado crecimiento personal de los hijos, actúan previniendo el consumo de drogas.

Esta tarea no siempre resulta sencilla para los padres, puesto que la publicidad y el entorno social potencian con frecuencia valores contrarios. Debemos tener en cuenta que la transmisión de valores a los hijos no sólo se realiza mediante la verbalización o comunicación de los mismos, sino a través de la observación o imitación de las actuaciones cotidianas de los padres.

h) Establecer normas adecuadas que regulen la vida familiar.

A los padres les corresponde fijar normas que regulen la vida familiar y la conducta de sus hijos, indicando qué tareas deben realizar (estudiar, colaborar en las tareas domésticas, etc.) y marcando límites que impidan ciertos comportamientos. El establecimiento de normas es básico porque ordena nuestra vida social, facilitando la convivencia y la responsabilidad personal. Pero además, diversos estudios han puesto de manifiesto que el seguimiento de las normas familiares generales, y en particular la existencia por parte de los padres de normas claras impidiendo el consumo de bebidas alcohólicas, se muestra como un factor de protección frente a los consumos de esta sustancia.

Las normas que establezcan los padres deben ser razonables (evitando siempre que sea posible como argumento el "porque lo digo yo"), realistas (han de poder ser cumplidas), adaptadas a la edad y las características de los hijos, claras y firmes (no pueden cambiarse constantemente o dejarse de cumplir en función del estado de ánimo de los padres) y coherentes (no se puede impedir a un hijo lo que se le permite a otro por el mero hecho de que, por ejemplo, tengan diferente sexo). Debe quedar claro que el respeto a las normas o su incumplimiento tendrá consecuencias en forma de premio o reconocimiento y de castigo.

Hay una norma, que reúne las características anteriores, que pueden adoptar los padres en la seguridad de que puede contribuir a prevenir el consumo de alcohol entre sus hijos: "mientras seáis menores de edad queda prohibido, bajo ninguna circunstancia, consumir bebidas alcohólicas. El incumplimiento de la norma se castigará con la prohibición de salir los fines de semana durante un mes".

El tipo de normas y su grado de concreción variará en función de la edad y el grado de responsabilidad de nuestros hijos. Al principio las normas serán más rígidas, hasta que progresivamente se vaya flexibilizando su interpretación (desde el "a las seis se apaga la televisión" hasta el "procura irte a la cama cuando acabe la película, que mañana debes madrugar para preparar el examen"). A medida que nuestro hijos sean más responsables e independientes las normas deberán ser menos rígidas.

Debe recordarse que aunque los padres son los que tienen la autoridad para fijar las normas, éstas serán mucho más eficaces si se razonan y explican a los hijos.

i) Promover alternativas de ocio saludables.

El ocio tiene una gran importancia en nuestras vidas, puesto que es el tiempo que dedicamos libremente a realizar una serie de actividades que nos resultan gratificantes. Pero el tiempo de ocio puede ser, además de un espacio para la diversión, un espacio para la consolidación de hábitos saludables, para la educación desde contextos informales. Cuando nuestros hijos juegan a baloncesto, además de hacer ejercicio se relacionan con otros chavales/as, aprenden a trabajar en equipo, interiorizan valores como la constancia, la superación personal, etc.

Los padres pueden favorecer que sus hijos utilicen adecuadamente su tiempo libre:

- Estimulando el desarrollo de ciertas aficiones y hábitos (su interés por algún deporte o actividad artística o cultural, etc.).
- Ayudándoles a programar su tiempo libre, realizando sugerencias de actividades que podrían llevar a cabo (en ocasiones los hijos afirman que se aburren, tan sólo porque no se toman la molestia de planificar qué hacer; de revisar posibles actividades que tienen a su alcance).
- Actuando como modelos de ocio saludables (compartiendo con ellos alguna actividad de ocio).
- Favoreciendo su participación en asociaciones juveniles, culturales, deportivas, ecológicas, etc. o en proyectos al servicio de la comunidad (colaboración como voluntarios, etc.).

Finalmente señalar que los padres deben evitar algunas conductas que no ayudan en absoluto a prevenir los consumos de alcohol y otras drogas:

- Hablar sin escuchar las opiniones y vivencias de los hijos.
- Ignorar o menospreciar sus problemas.
- Adoptar actitudes excesivamente coactivas o autoritarias, que limiten en exceso la libertad de los hijos.
- Evitar que el hogar familiar sea un espacio en constante tensión.
- Hacer que dependan excesivamente de los padres para todo.
- La existencia de contradicciones entre el padre y la madre respecto a cómo educar a los hijos (que uno adopte posiciones rígidas y el otro demasiado permisivas).

Algunas cuestiones prácticas y sugerencias

A medida que los hijos vayan mostrando un mayor grado de responsabilidad, iremos flexibilizando, progresivamente, las normas.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias en relación con los hábitos de ocio y de consumo de alcohol a las que deben hacer frente los padres.

a) El manejo del dinero.

En general para un adolescente o un joven el dinero asignado por sus padres para sus gastos personales, sea cual sea su cantidad, nunca será suficiente, puesto que por sus propias características pretenderá hacerlo todo o, influidos por las modas y la publicidad, consumirlo todo. Además, es preciso tener en cuenta que una parte importante de las asignaciones económicas que las familias dan a sus hijos para gastos personales (unos 9,92 euros semanales como media a los escolares de 14 años y 21,34 euros a los de 18 años) se destinan a la adquisición de bebidas alcohólicas y tabaco. Numerosos jóvenes reconocen que no consumen más alcohol porque no tienen más dinero.

Los padres deben ser conscientes de que la asignación de mayores cantidades de dinero para gastos personales podría contribuir indirectamente a intensificar el consumo de bebidas alcohólicas.

¿Cómo abordar este tema? Las cantidades a asignar deben establecerse en base a tres criterios básicos:

- Las posibilidades económicas de la familia.
- El grado de cumplimiento de las normas y las obligaciones impuestas en la familia (estudios, tareas domésticas, etc.), de forma que, a mayor responsabilidad en el

cumplimiento de las mismas, mayor sería el importe y la libertad en la gestión de las asignaciones para gastos personales de los hijos. Con ello, se conseguiría que la 'paga' sirviera para reforzar el cumplimiento de la normas y actuara facilitando una progresiva autonomía en el manejo del dinero.

- Las actividades que realicen los adolescentes: los padres deben conocer que actividades llevan a cabo sus hijos en sus momentos de ocio, (¿qué van a hacer el fin de semana?, ¿cuánto les cuesta ir al cine?, ¿cuánto gastan en transporte?, ¿son razonables estos gastos?), valorar si éstas son adecuadas y en su caso intentar satisfacerlas.

Sería además conveniente conocer si otros miembros de la familia les dan asignaciones complementarias (abuelos, tíos, hermanos mayores, etc.) para pactar con ellos su importe y forma de canalizarlas (se puede regalar un disco o un libro en lugar de dinero, o sugerir que el mismo se destine al ahorro para cubrir gastos excepcionales (un viaje, unas zapatillas, etc.).

26

En el caso de que se tenga constancia de que una parte de las asignaciones se destinan al consumo de bebidas alcohólicas, deberían reducirse las mismas, para así explicitar el rechazo de los padres a esta conducta. No hacerlo supondrá lanzar el mensaje de que se toleran o aceptan los consumos.

Una prevención: no importa el dinero que les den a sus amigos. El que sus padres o familiares les den una asignación mayor no significa nada (quizás sólo que tienen más medios o que son más despreocupados), sin que por ello sean mejores padres o eduquen mejor a sus hijos.

b) El horario de regreso a casa.

El establecimiento de la hora de regreso a casa suele ser un motivo de discusión habitual entre padres e hijos, los últimos intentando llevar el límite lo más lejos posible. Es necesario que los padres establezcan horarios razonables de regreso a casa, negociados con los hijos cuando esto sea posible, adaptados a la edad, a las características de cada adolescente y joven (a su grado de madurez) y a determinadas circunstancias espaciales (existencia o no de transportes públicos, residencia en núcleos urbanos o rurales, etc.). Los horarios, como cualquier norma, deben ser estables (se fijan para ser cumplidos), sin que ello no impida que ante un acontecimiento singular puedan verse alterados (el día del cumpleaños, un concierto musical, etc.).

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 no impidan el adecuado descanso o que se vean alteradas ciertas dinámicas familiares (comer todos juntos) o el desarrollo de ciertas obligaciones (estudiar, etc).

A medida que los hijos vayan mostrando un mayor grado de responsabilidad, iremos flexibilizando, progresivamente, las normas, puesto que pretendemos en último extremo que nuestros hijos se responsabilicen de sus propias acciones y decisiones. Pero hay que tener presente que el mayor grado de madurez y de autonomía exige como contrapartida el cumplimiento de las obligaciones familiares (llegar a casa tarde no puede convertirse por ejemplo en pretexto para no colaborar en la limpieza o en la compra).

Algunas prevenciones:

- Para los adolescentes es posible que cada día o fin de semana exista un acontecimiento especial que justifique la prolongación de la hora de regreso a casa, de manera que la norma dejaría de surtir efecto. No entre en ese juego peligroso.
- Sus hijos le señalarán que todos sus amigos/as llegan más tarde a casa que ellos. Es probable que sea mentira o simplemente una táctica para prolongar la hora de regreso a la que son sometidos todos los padres. Pregúntese si ¿no es lógico que alguno de los amigos sea el primero en volver? y sea perseverante en el cumplimiento de la norma que regula la hora de regreso a casa de sus hijos.

Un consejo: hable con los padres de los amigos de sus hijos y fije una hora de referencia de regreso a casa para el grupo si es posible o si está de acuerdo con ellos. En cualquier caso, recuerde que son los padres los responsables de tomar la decisión final. Sea equilibrado en su decisión, no impida salir a sus hijos, pero pregúntese qué puede hacer a determinadas horas de la noche.

- c) Sobre la conveniencia de no beber ni fumar en presencia de los hijos.

Los padres tienen una enorme influencia en los hábitos de los hijos. Uno de los procesos básicos del aprendizaje lo constituye la imitación, de tal forma que los padres y otras personas a las que los adolescentes les asignan un rol relevante (maestros, hermanos, líderes juveniles, etc.) actúan como modelos a quienes se imita, muchas veces de forma inconsciente. Por esta razón es muy

importante ser cuidadosos con nuestros hábitos, evitando tomar bebidas alcohólicas o fumar.

De este modo no sólo actuamos como modelos de salud, sino que nuestras indicaciones, sugerencias y advertencias sobre los riesgos asociados a los consumos de alcohol resultarán mucho más creíbles para nuestros hijos. Si a pesar de todo usted bebe o fuma, procure no hacerlo en presencia de sus hijos o bien realizar un uso moderado de estas sustancias cuando ellos estén presentes, de este modo evitará caer en la contradicción de prohibir a sus hijos que abusen del alcohol mientras usted lo hace.

- d) Las contradicciones entre las posturas de los padres ante los consumos de alcohol y las actividades de ocio en el fin de semana.

No deben existir contradicciones entre los padres en los aspectos básicos de la educación de los hijos, ni interpretaciones más o menos flexibles o duras por parte de alguno de ellos respecto a las normas establecidas. Las normas deben ser claras y están para ser cumplidas y si no han sido pactadas entre los padres o no se está seguro de exigir su cumplimiento, no las establezca, porque perderá credibilidad y autoridad ante sus hijos. Si los hijos perciben la existencia de desacuerdos tendrán un pretexto muy útil para justificar el incumplimiento de las mismas.

Los padres deben consensuar una postura común ante aspectos tales como la respuesta a dar a los consumos de alcohol de sus hijos (¿se les va a prohibir tajantemente su uso?, ¿se va a tolerar un consumo puntual o moderado?, ¿qué respuesta van a adoptar ante la evidencia de que abusan del alcohol o sobre las normas respecto al ocio del fin de semana (horarios de regreso, etc.)?

- e) Hable con los padres de los amigos de sus hijos y si puede establezca algunas normas comunes para el grupo de amigos.

Muchos de los problemas y de las dudas que se plantean en relación con la educación de sus hijos, y en concreto con el manejo del ocio en el fin de semana, son comunes para la mayoría de los padres. Por esta razón, hablar con los padres de los amigos de sus hijos sobre determinados aspectos de su vida (la marcha en los estudios, las actividades que realizan en el fin de semana, a qué hora salen y regresan a casa, cuánto dinero necesitan en sus salidas, etc.) puede ser una medida acertada para contrarrestar algunas estrategias a las que con

cierta frecuencia recurren los hijos para saltarse ciertas normas, puesto que la pertenencia y la lealtad al grupo pueden exigirles conductas que contradicen las pautas y normas de los padres.

Frases como: "pues mi amigo/a zutanito/a tiene permiso para volver a casa una hora más tarde que yo" o "siempre tengo que ser el/la primero/a en irme a casa, parezco un bicho raro", son muy frecuentes entre los adolescentes. Con mucha frecuencia estas frases son repetidas por todos los amigos/as de su hijo/a a sus respectivos padres para conseguir prolongar la hora de regreso a casa.

Los encuentros informales con otros padres (como las reuniones de los padres en el colegio o las actividades deportivas o culturales de sus hijos), si no tiene una confianza suficiente como para establecer un contacto directo con ellos, pueden servir para intercambiar impresiones sobre sus hijos y sus hábitos de ocio e intentar fijar alguna norma común al respecto, evitando de este modo ser manipulados.

- f) Converse con sus hijos sobre los hábitos de ocio y de consumo de alcohol y otras drogas en su grupo de amigos.

Hable con naturalidad del tema, tenga la seguridad de que sus hijos lo hacen con sus amigos, que es un tema presente de una manera u otra en su entorno y que perciben con relativa normalidad. Cuestiones como los consumos de bebidas alcohólicas y otras drogas o las relaciones sexuales suelen preocupar habitualmente a los padres, pero con frecuencia son evitados pensando que "todavía es pronto para abordarlos con los hijos" o que "a nuestro/a hijo/a no le hace falta porque no tiene este problema" o que "seguro que ya lo han tratado en el instituto". Casi con seguridad, si usted duda de si debería o no hablar del tema con sus hijos, es que debe hacerlo. Tenga siempre en cuenta que si usted no les facilita la información la conseguirán por otras vías, probablemente menos adecuadas.

Cuando trate con sus hijos estos temas evite hacer preguntas con un tono que pueda ser percibido como policial, piense que lo que les interesa a los padres es saber si en el grupo de los amigos de sus hijos es habitual el consumo de alcohol y no el nombre de quienes beben. Recuerde, además, que el grupo es muy importante en estas edades y la lealtad al mismo le llevará frecuentemente a no contarle toda la verdad. Adopte una actitud abierta, pregúnteles

qué opinión tienen de las distintas sustancias, por qué creen que se consumen, si consideran que su uso supone algún problema o peligro potencial, si estas opiniones son compartidas por sus amigos, si conocen a chavales de su edad que fumen o beban o si son frecuentes estas conductas entre sus amigos.

Cuando aborde estos temas con sus hijos procure hacerlo sin dramatismos, elija momentos adecuados donde puedan dialogar con tranquilidad, utilice un lenguaje sencillo, apoyado en ejemplos concretos y cercanos y haga hincapié en las ventajas que supone no consumir alcohol ("te sentirás mejor, te costará menos estudiar o trabajar, tu salud no se resentirá, evitarás hacer el ridículo, estarás más guapo/a, serás más libre para decidir lo que quieras, ahorrarás dinero para otras aficiones, evitarás problemas que pueden ser graves") en lugar de 'sermonear' o repetir constantemente los problemas que produce el consumo de alcohol y las restantes drogas.

Responda a las preguntas que sus hijos puedan hacerle, teniendo en cuenta que la información a facilitarles debe adaptarse a su edad y características personales, de modo que por ejemplo con los más pequeños sólo tendrá sentido en general hablar de sustancias como el tabaco o el alcohol.

Para seguir profundizando

Numerosas instituciones públicas y privadas han elaborado materiales didácticos de apoyo a la labor educativa de los padres para prevenir el consumo de drogas. Para conseguir estos materiales o simplemente para ampliar su información puede dirigirse a:

- **Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid**
Servicio de Información 24 horas
Tel. 901 350 350
www.madrid.org/sanidad