

Adolescentes | Horarios, alcohol y temores: ¿cómo gestionar las salidas nocturnas de tu hijo adolescente?

- Huir del miedo paralizador, favorecer su independencia y marcar límites claros es básico para que la relación familiar no se convierta en una trinchera



Un padre recoge de madrugada a su hijo y a otros amigos, el pasado fin de semana en Barcelona.

Ocio Nocturno | adolescencia | padres | alcohol | horarios | familia

<https://www.laprovincia.es/sociedad/2022/11/12/horarios-alcohol-temores-gestionar-salidas-78463551.html>

Olga Pereda

Sábado, 12 noviembre 2022

Llega un momento en toda casa de adolescente en el que llega, puntual, una petición eléctrica: "Quiero salir esta noche". Las primeras veces, la frase suele desencadenar una serie de llamadas entre familias y un serial de negociaciones y contranegociaciones que, dependiendo de cada ocasión y hogar, basculan entre el diálogo, la intensidad y la pura trinchera. ¿Qué hacer con las salidas nocturnas? ¿Cómo gestionar la frecuencia y los horarios de regreso? ¿Si le hablo de alcohol estoy naturalizando su consumo o le estoy trasladando ciertas cautelas?

La adolescencia es, tal vez, la etapa en la que tus hijos y tus hijas más te necesitan... "de otro modo", precisa el médico Antonio Ríos, especializado en terapia familiar y de pareja, y autor de '¡La adolescencia se termina!'. La primera regla para los sufridos y despistados padres y madres es que vean que es fundamental favorecer la independencia de la prole. La palabra clave es acompañamiento y la regla que siempre funciona es combinar amor (validación constante) con autoridad (límites y gestión de la frustración).

Aquí va una guía sobre adolescentes y salidas nocturnas surgida del diálogo entre especialistas y familias.

Límites claros

“La confianza en los hijos y en sus capacidades es un aspecto fundamental de la paternidad, igual que el establecimiento de límites claros”, asegura **Eva Millet**, periodista especializada y una de las mayores expertas en hiperpaternidad. Las familias, igual que las escuelas, no son ninguna dictadura. Pero tampoco una democracia. **Tu voto vale más.** “Todo se puede negociar, pero si no quieres bajo ningún concepto que haga algo -por ejemplo, que se ponga un 'piercing' o un tatuaje- no se negocia. No se hace y punto. Ahí necesitan tu **firmeza**”, recuerda el doctor Ríos. Lo mismo se puede aplicar a una petición por parte de tu hijo para salir de noche en unas condiciones u horarios que tú consideras completamente desproporcionados o imprudentes. Todos los expertos se muestran de acuerdo en que hay un aspecto de la relación padres-hijos en el que hay que tener tolerancia cero: las **drogas**.

Precaución sí. Miedo no

Jordi Busquets, padre de dos hijas de 20 y 17 años, habla con frecuencia con ellas sobre desafíos y peligros que a menudo implica la noche. Sin dramas, sin miedo paralizante. El objetivo se limita a fomentar la precaución. “No volverse a casa sola sino acompañada y tener especial cuidado en la **entrada al portal** son dos recomendaciones que siempre les hago”, explica.

No coartar la autonomía de las chicas

Es indudable que la gestión de las salidas nocturnas preocupa más en las familias con chicas. Y las estadísticas están ahí recordando con tozudez datos que nadie querría que sucedieran. Sin embargo, coartar la libertad de las chicas no es una salida justa. Por otro lado, la exposición a situaciones de riesgo -como conducir bajo los efectos del **alcohol**- es más común entre chicos, a pesar de que las familias no suelen poner en ello la misma atención. Así que, en resumen, conviene buscar estrategias para preservar la seguridad de las chavalas sin cortar su autonomía, fomentar la prevención de las violencias machistas entre los más jóvenes, así como las campañas para prevenir, detectar y responder a las violencias en el ocio nocturno, y hablar con los chicos sobre las conductas de riesgo.

Sentido común

Es de perogrullo, pero Castaño recuerda que el **sentido común** debe guiar la paternidad, también en la adolescencia. El divulgador anima a los padres y las madres a poner en común el tema con otros progenitores y acordar medidas conjuntas más baratas y menos sufridas, como un taxi compartido o turnarse para ejercer de 'papijamas'. “Es lo que toca, ya está. Los padres no tenemos derechos, tenemos responsabilidades”, concluye. “Los niños y los adolescentes necesitan autonomía. Educar es también enseñarles a tomar decisiones, las que le corresponden por edad, no guiarles constantemente. Se tienen que equivocar, es muy importante. Si no, no aprenden. Los padres no podemos estar todo el día dirigiendo a nuestros hijos. Hay que darles **autonomía y confianza**”.

Favorece su independencia

Los adolescentes piden **autonomía** a gritos, recuerda Millet. En la misma línea, el doctor Ríos añade que favorecer su independencia es fundamental para una relación familiar sana. “Tienen que dejar atrás su infancia para construir la base de su sociedad de adultos, y esta la construyen con sus

iguales, no con nosotros, sus padres. No estamos al mismo nivel. Preocúpate si tu hijo adolescente quiere pasar más tiempo contigo que con sus amigos", comentaba en una reciente entrevista con EL PERIÓDICO, del grupo Prensa Ibérica, David Bueno, científico especialista en neuroeducación y autor de 'El cerebro del adolescente'.

¿Hablamos del alcohol

Uno de los grandes dilemas a los que se enfrenta toda familia ante las salidas nocturnas de los chavales es cómo gestionar el tema del alcohol, prohibido antes de los 18. Si hablas del tema parece que lo estés naturalizando y si lo prohíbes tajantemente puede que no escuche algunas cautelas que, llegado el caso, le iría bien saber si, como la mayoría de chicos, no respetan la edad mínima para tomar su primer cubata. La edad aquí es básica. ¿Qué se le dice a una chica o chico de 16 años? Aquí van algunas de las advertencias más comunes. 1. Recordar que para pasárselo bien uno no tiene que ingerir alcohol. 2. Llegado el caso, jamás beber en exceso ni rápido: a partir de un momento, la explosión puede ser fatal. 3. Nunca ponerse, bajo el influjo del alcohol, en ninguna situación de riesgo. 4. Cuidar los unos de los otros y jamás dejar a nadie atrás. 5. Llamar a casa siempre que surja un problema. 6. Recordarles una y otra vez que el alcohol es seriamente perjudicial para su desarrollo.

Marihuana, nunca

Urge recordar una y otra vez, por su permisividad social, que el principio activo de la marihuana es altamente perjudicial para su desarrollo y que puede actuar como disparador de enfermedades de salud mental.