

HAGA LA DIFERENCIA

Hable
con sus
Hijos Sobre
el Uso del
Alcohol



Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)

Institutos Nacionales de Salud
(National Institutes of Health)

Padres:

**USTEDES
PUEDEN
HACER ALGO
SIGNIFICATIVO**

INTRODUCCIÓN

Introducción	3
El inicio de la adolescencia y el alcohol: Los riesgos.....	4
El mundo de los jóvenes adolescentes	5
La conclusión: Una relación sólida entre padres e hijos.....	7
El diálogo con su hijo adolescente sobre el alcohol	10
Medidas a tomar: Estrategias de prevención para los padres.....	15
¿Podría mi hijo tener un problema con el alcohol?	20
Recursos	24



- Los jóvenes que beben tienen una mayor probabilidad de convertirse en víctimas de delitos violentos, sufrir accidentes de tránsito y tener problemas en la escuela, como consecuencia del alcohol.
- Su influencia en los valores y las decisiones de su hijo sobre el consumo de alcohol, es mayor *antes* de que empiece a consumirlo.
- Los padres pueden tener una influencia importante sobre el consumo de alcohol de los hijos, en particular durante los años previos a la adolescencia y los primeros años de dicho período.

INTRODUCCIÓN

Con tantas drogas al alcance de los jóvenes actualmente, usted se puede preguntar, “¿por qué publicar un folleto sobre ayuda a los jóvenes para evitar el consumo de alcohol?” El alcohol es una droga, como ciertamente lo son la cocaína y la marihuana. También es ilegal y peligroso beber antes de los 21 años de edad. Los jóvenes que beben tienen una mayor probabilidad de:

- Ser víctimas de un delito violento.
- Tener problemas serios en la escuela.
- Tener accidentes de tránsito como consecuencia de la bebida.

Esta guía está dirigida a los padres y a los tutores de jóvenes de entre 10 y 14 años de edad. Recuerde que las sugerencias en las páginas siguientes son sólo eso, sugerencias. Confíe en sus instintos. Opte por ideas con las que se sienta cómodo y emplee su propio estilo para llevar a cabo los métodos que considere útiles. Su hijo lo busca para orientación y apoyo cuando debe tomar decisiones en la vida, y esto también incluye la decisión de no consumir alcohol.

Quizá piense: “Pero mi hijo todavía no bebe. ¿No es un tanto prematuro preocuparse por la bebida?” De ninguna manera. Es la edad en la que algunos niños comienzan a experimentar con el alcohol. Incluso si su hijo no bebe aún, puede que esté bajo presión para hacerlo. Actúe ahora. No manifestar su opinión sobre el consumo de alcohol de su hijo probablemente le transmita la impresión de que el consumo de alcohol es correcto para los jóvenes.

No es fácil. A medida que los niños se aproximan a la adolescencia, los amigos ejercen una gran influencia. Sentirse aceptado es una prioridad importante para los adolescentes, y los padres tienden a sentirse ignorados con frecuencia. Aún así, los niños escuchan. Diferentes estudios demuestran que, incluso durante la adolescencia, los padres influyen enormemente en el comportamiento de los hijos.

La mayoría de los adolescentes no beben aún. Y la desaprobación de los padres sobre el consumo de alcohol en la juventud es la razón clave por la que los hijos deciden rechazar la bebida. De manera que no cometa errores: Usted puede hacer algo significativo.

(Nota: Para referirse a los jóvenes de entre 10 y 14 años, este folleto utiliza diferentes términos tales como: jóvenes, niños, jovencitos y jóvenes al inicio de su adolescencia.)

EL INICIO DE LA ADOLESCENCIA Y EL ALCOHOL: LOS RIESGOS

Para los jóvenes, el alcohol es la droga preferida. En realidad, los adolescentes consumen alcohol con mayor frecuencia y en mayores cantidades que todas las otras drogas ilícitas *combinadas*. A pesar de que la mayoría de los niños de entre 10 y 14 años no han comenzado a beber aún, el inicio de la adolescencia es un período de especial riesgo para comenzar a experimentar con el alcohol.

Mientras algunos padres y tutores se sientan posiblemente aliviados de que su adolescente “solamente” beba, es importante recordar que el alcohol es una droga poderosa que altera el estado anímico. El alcohol no sólo afecta la mente y el cuerpo de distintas formas, sino que los adolescentes no están preparados para analizar la situación ni tienen la capacidad para hacer frente al alcohol de manera inteligente. Como resultado:

- Los accidentes de tránsito provocados por adolescentes bajos los efectos del alcohol son una causa importante de muerte y discapacidad entre los jóvenes. El consumo de alcohol también está ligado a la muertes de jóvenes por inmersión (ahogarse), incendio, suicidio y homicidio.
- Comparados a los jóvenes que no beben, los adolescentes que consumen alcohol tienden desde muy jóvenes a ser sexualmente activos, a tener relaciones sexuales con mayor frecuencia y sin protección.
- Los jóvenes que beben tienen una mayor probabilidad de ser víctimas de delitos violentos, violaciones, agresión y robo.
- Los adolescentes que beben tienen una mayor probabilidad de tener problemas con las tareas y la conducta en la escuela.
- Un joven que comienza a beber al inicio de la adolescencia tiene cuatro veces más probabilidades de crear una dependencia del alcohol que alguien que espera hasta la etapa adulta para consumir alcohol.

El mensaje es claro: El consumo de alcohol es muy riesgoso para los jóvenes. Y cuanto más tarde empiece a beber, menores serán las probabilidades de tener problemas relacionados con el mismo. Por esta razón es tan importante ayudar a su hijo a evitar el consumo de alcohol.

EL MUNDO DE LOS JÓVENES ADOLESCENTES

El principio de la adolescencia es una etapa de grandes cambios y confusión, lo cual lo convierte en un momento difícil para el joven y para usted. Mantenerse en sintonía con lo que significa ser adolescente lo ayudará a permanecer más cerca de su hijo y tener mayor influencia sobre sus elecciones y sobre su decisión de consumir alcohol.

■ **Cambios físicos.** La mayoría de los jóvenes de entre 10 y 14 años tienen cambios en su estatura y peso así como el inicio del desarrollo sexual. En consecuencia, muchos niños no se sienten tan seguros con respecto a sus cuerpos como cuando eran más pequeños y comienzan a preguntarse si son “suficientemente atractivo,” suficientemente altos, delgados, fuertes, en comparación con otros. Un adolescente que al comienzo de esta etapa se siente inseguro en alguno de estos aspectos tiene una mayor tendencia a hacer cosas para conseguir agradar a los amigos, incluso experimentar con el alcohol. Durante esta etapa de vulnerabilidad, es importante que los niños sepan que, ante sus ojos, son lo suficientemente atractivos y que les demuestre cuanto los quiere.

■ **Capacidad de pensar.** La mayoría de los adolescentes piensan en el “hoy” y recién comienzan a comprender que sus acciones, como el consumir alcohol, tienen consecuencias. También tienden a creer que nada malo les ocurrirá, lo que explica porqué a menudo toman riesgos innecesarios. En consecuencia, es muy importante que los adultos les ayuden a comprender las consecuencias y el modo en que estos riesgos, relacionados con el alcohol les afectan.

■ **Cambios sociales y emocionales.** A medida que los niños se aproximan a la adolescencia, los amigos y sentirse aceptado tienen mucha importancia. Los adolescentes recurren cada vez más a los amigos y a los medios de comunicación para tomarlos como modelo y comienzan a cuestionar los valores y las reglas de los adultos. Esta actitud es normal en esta etapa de la vida del adolescente y a menudo provoca enfrentamiento con los padres. Durante este período a veces tempestuoso, tal vez lo más difícil sea el respetar la postura de su hijo por lograr independencia sin dejar de darle apoyo y ponerle los límites que necesite.



¿Sabía usted?

- que de acuerdo con una encuesta nacional, uno de cada cuatro alumnos del octavo grado notificó consumo de alcohol en el último mes.
- que 18% de los alumnos del octavo grado confiesan que se embriagaron al menos una vez en el último año.
- que 75% de los jóvenes al inicio de la adolescencia consideran que es fácil obtener alcohol.

LA CONCLUSIÓN: Una Relación Sólida entre Padres e Hijos

Quizá se pregunta proqué una guía para evitar el consumo de alcohol entre los adolescentes insiste tanto en la necesidad de que los padres entiendan y apoyen a sus hijos. Pero la mejor manera de influir en sus hijos para que no beba es mantener una relación sólida y de confianza mutua. La investigación demuestra que los adolescentes tienden a empezar más tarde a consumir alcohol cuando tienen un estrecho vínculo de apoyo con un padre o tutor. Además, si su hijo o hija finalmente comienza a beber, una buena relación lo ayudará a protegerlo de los problemas que pueda traerle la bebida.

Por el contrario: cuando la relación entre un padre y un adolescente no es buena, el joven tiene más posibilidades de consumir alcohol y tener problemas como consecuencia de este consumo. Si lo analiza detenidamente, verá la necesidad de una estrecha relación con su hijo y la influencia de la misma en el consumo de alcohol. En primer lugar, una buena relación con los padres le da al joven más seguridad en sí mismo y, por lo tanto, las probabilidades de ceder ante la presión de los compañeros a consumir alcohol son más bajas. En segundo lugar, es posible que su adolescente no quiera decepcionarlo o lastimarlo para no perder el vínculo estrecho que tienen. A continuación se mencionan algunos consejos para una relación sólida:

- Mantenga una comunicación abierta. Facilite la situación para que el adolescente converse honestamente con usted. (Vea el recuadro “Sugerencias para comunicarse con su hijo adolescente”.)
- Demuestre que se preocupa. A pesar de que los jóvenes al comienzo de la adolescencia no siempre lo demuestran, necesitan todavía saber que son importantes para sus padres. Propóngase dedicarle tiempo a su hijo, un momento en el que le pueda ofrecer atención cariñosa y exclusiva. Algunas actividades para compartir: una caminata, un paseo en bicicleta, una cena tranquila fuera de la casa o una sesión de cocina.

Sugerencias para Comunicarse Con Su Hijo Adolescente

Crear una comunicación abierta, de confianza entre usted y su hijo es esencial para ayudarlo a evitar el consumo de alcohol. Si su hijo se siente cómodo conversando abiertamente con usted, será más fácil guiarlo para que adopte decisiones saludables. Algunas maneras de comenzar:

- Estimule la conversación. Invite a su hijo a hablar sobre todo lo que le interese. Escúchelo sin interrupciones y bríndele una oportunidad para que le enseñe algo nuevo. Escuchar activamente los intereses de su hijo prepara el terreno para mantener conversaciones sobre temas que le preocupan a usted.
- Formule preguntas abiertas. Estimule a su adolescente para que le comente lo que piensa y siente con respecto al tema que discuten. Evite preguntas que tengan una respuesta sencilla a manera de “sí” o “no”.
- Controle sus emociones. Si escucha algo que no le agrada, intente no responder con enojo. En cambio, respire profundamente unas cuantas veces y acepte sus sentimientos de manera constructiva.
- Convierta cada conversación en una situación “en la que todos ganan”. No reprenda o intente “ganar puntos” con el adolescente demostrándole la manera en que está equivocado. Si demuestra respeto por el punto de vista de su hijo, las perspectivas son mejores para que su hijo escuche y respete su opinión.

- Defina los límites. Determine expectativas claras, realistas para el comportamiento de su hijo. Dígale cuales son las consecuencias por romper las reglas y exija que las cumpla.
- Ofrezca aceptación. Asegúrese que el adolescente sepa que usted aprecia sus esfuerzos así como sus logros. Evite bromas o críticas que puedan herir.
- Comprenda que su hijo está creciendo. Esto no significa una actitud de distanciamiento. Pero al orientar el comportamiento de su hijo, también haga un esfuerzo por respetar su necesidad creciente de lograr independencia y privacidad.



Buenas razones para que los adolescentes no beban

- Quiere que su hijo evite el consumo de alcohol.
- Quiere que su hijo mantenga el respeto por sí mismo.
- Quiere que sepa que beber es ilegal.
- Beber a su edad puede ser peligroso.
- Quizá tenga antecedentes familiares de alcoholismo.

EL DIALOGO CON SU HIJO ADOLESCENTE SOBRE EL ALCOHOL

Para muchos padres no es fácil mencionar el tema del alcohol. Al comienzo de la adolescencia los jóvenes tratan de evitar la discusión sobre este tema y usted mismo puede sentirse inseguro sobre cómo proceder. Para tener una charla productiva, dedique tiempo a pensar sobre los temas que quiere tratar *antes* de conversar con su hijo. Del mismo modo, piense cómo reaccionará su hijo y cómo responder a las preguntas y a los sentimientos del joven. Luego elija un momento “de inactividad” y de relajación para hablar.

Recuerde también que no necesita hablar de todos los temas en una sola vez. Es probable que consiga mejores resultados si tiene varias charlas con su hijo a lo largo de la etapa de la adolescencia. Considere esta primera charla, como el primer paso en una larga conversación.

Y recuerde, hágalo de manera que sea una conversación, ¡no un sermón! Se incluyen a continuación algunos de los temas de conversación:

■ **La opinión de su hijo con respecto al alcohol.** Pregunte al adolescente qué sabe sobre el alcohol y qué piensa sobre el consumo de alcohol en los adolescentes. Pregunte a su hijo por qué piensa que los jóvenes beben. Escuche con atención sin interrumpir. Este enfoque no solo contribuirá a que su hijo se sienta escuchado y respetado sino que servirá como una “puerta de entrada” natural para tratar los temas del alcohol.

■ **Hechos importantes sobre el alcohol.** A pesar de que muchos jóvenes creen que lo saben todo sobre el alcohol, abundan los mitos y la información incorrecta. A continuación se mencionan algunos hechos importantes para difundir:

- El alcohol es una droga poderosa que retarda el cuerpo y la mente. Impide la coordinación; hace más lenta su reacción e impide la visión, el pensamiento claro y el juicio crítico.
- La cerveza y el vino no son “más seguros” que los licores de gran contenido alcohólico. Una lata de cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas y 1.5 onzas de licor de

gran contenido alcohólico tienen la misma cantidad de alcohol y los mismos efectos para el cuerpo y la mente.

- En promedio, toma de 2 a 3 horas para que un trago abandone el sistema del cuerpo. Nada puede acelerar este proceso, ni el café, ni tomar una ducha fría o “caminar”.
- Las personas tienden a ser muy malas para determinar el grado en que están afectadas por el alcohol. Esto significa que muchas personas que conducen después de beber *piensan* que pueden controlar un automóvil pero, en realidad, esto no es así.
- Toda persona puede ser víctima de un problema serio de alcoholismo, incluso un adolescente.

■ El mito de la “potencia mágica”. La descripción glamorosa que realizan los medios de comunicación del alcohol hace que muchos adolescentes creen que la bebida los convertirá en populares, atractivos, felices y “en onda”. Las investigaciones prueban que los adolescentes que esperan estos resultados positivos tienden a beber desde una edad temprana. No obstante, es posible combatir estos mitos peligrosos mirando programas de televisión y películas con su hijo y conversando sobre cómo se representa al alcohol en estos. Por ejemplo, las propagandas televisivas de cerveza a menudo muestran gente joven divirtiéndose ruidosamente, como si la bebida siempre los pusiera en un estado de ánimo increíble. Aproveche esta oportunidad para conversar con su hijo sobre las diferentes maneras en que el alcohol afecta a las personas, en algunos casos provoca tristeza o enojo en lugar de ponerlos de buen humor y sin preocupaciones.

■ Buenas razones para evitar la bebida. Al conversar con su hijo sobre las razones para evitar el alcohol, no utilice tácticas de miedo. La mayoría de los adolescentes saben que muchas personas beben sin problemas, entonces es importante hablar sobre las consecuencias del consumo de alcohol sin exagerar. Por ejemplo, explíquele sobre los riesgos de subir a un automóvil si el conductor que ha estado bebiendo sin insistir que “todos los jóvenes que se montan en automóviles con bebedores tienen accidentes”. Algunas buenas razones por las que los adolescentes no deberían beber:

SEIS MANERAS DE DECIR NO A UN TRAGO

En algún momento se le ofrecerá alcohol a su hijo. A fin de resistir la presión, los adolescentes dicen que prefieren “frases cortas” rápidas que les permiten evitar un trago sin hacer una gran escena. Quizá funcione mejor que su adolescente tome la iniciativa para pensar en respuestas a ofrecimientos de tragos para que se sienta cómodo al decirlas. A continuación se mencionan algunas frases que podrían ayudarle a no ceder a la presión, estos ejemplos van de los más suaves a los más agresivos.

1. No, gracias.
2. No tengo ganas,
¿tienes una gaseosa?
3. No acostumbro a beber alcohol.
4. ¿A mí me hablas?
OLVÍDALO
5. ¿Por qué sigues INSISTIENDO cuando dije que NO?
6. ¡Retírate!

- **Quiere que su hijo evite el alcohol.** Asegúrese de explicarle claramente lo que espera de él respecto al consumo de alcohol y establecer las consecuencias por violar las reglas. Sus valores y actitudes son importantes para su hijo, a pesar de que no siempre lo demuestre.
- **Mantener el respeto por sí mismo.** En una serie de grupos de discusión, los adolescentes informaron que la mejor manera de persuadirlos para evitar el alcohol es apelar a su dignidad, hacerles saber que son inteligentes y tienen un futuro demasiado interesante para necesitar del alcohol. Los adolescentes también prestan atención a las maneras en las que el alcohol podría hacer que hagan algo embarazoso que dañaría el respeto por sí mismos y relaciones importantes.
- **Beber es ilegal.** Dado que el consumo de alcohol antes de los 21 años es ilegal, si lo descubren puede tener problemas con las autoridades. Incluso si ser visto no resulta en acción policial, los padres de los amigos de su hijo quizás ya no le permitan relacionarse con él. Si el consumo de bebidas ocurre en el colegio, podría significar suspensión.
- **Beber puede ser peligroso.** Una de las principales causas de lesiones y muerte entre los adolescentes es conducir en estado de ebriedad. El alcohol también provoca otro tipo de accidentes fatales entre los jóvenes, como muerte por inmersión (ahogarse), quemaduras, caídas e intoxicación por alcohol como resultado de beber en exceso rápidamente. El consumo de alcohol también aumenta la vulnerabilidad de una persona al ataque sexual y a las relaciones sexuales sin protección. Y mientras el adolescente puede creer que no participará en actividades peligrosas después de beber, señale que dado que el alcohol afecta el juicio, una persona que bebe tiende a pensar que tales actividades *no* serán peligrosas.
- **Usted tiene antecedentes familiares de alcoholismo.** Si uno o más miembros de su familia inmediata o extendida han sufrido de alcoholismo, su hijo es más vulnerable a presentar problemas de este tipo. Su hijo necesita saber que los riesgos en este caso aumentan.

■ **C** mo manejar la presi n de los compa eros. No basta con decir a su hijo adolescente que debe evitar el consumo de alcohol, debe

también ayudarlo a entender cómo hacerlo. ¿Qué puede decir su hija cuando concurre a una fiesta y un amigo le ofrece una cerveza? (Vea “Seis maneras de decir no a un trago”.) O ¿qué debe hacer su hijo si se encuentra en una casa donde los jóvenes hacen circular una botella de vino y los padres no están a la vista? ¿Cuál debiera ser la respuesta si un amigo mayor que ha estado bebiendo le ofrece llevarlo hasta la casa?

Analice con su hijo distintas maneras de manejar la situación y demuéstrele que está dispuesto a apoyarlo. Un ejemplo: “Si te encuentras en una casa donde los jóvenes beben, llámame y te recojo, y no habrá regaños ni castigos”. Cuanto más preparado esté su hijo, será más capaz de controlar situaciones de alta presión que implican consumir alcohol.

PAP , MAM , ¿USTEDES BEB AN CUANDO ERAN J VENES?

Esta es la pregunta a la que le temen muchos padres, aun así es muy posible que surja en una conversación familiar sobre el alcohol. La realidad es que muchos padres *bebían* antes de tener la edad suficiente para hacerlo legalmente. De manera que ¿cómo se puede ser honesto con un niño sin sonar como un hipócrita que aconseja: “Haz lo que digo, no lo que yo hice”?

Use el sentido común. Si usted cree que sus antecedentes con el consumo de bebidas o drogas no debe ser parte de la conversación, simplemente dígame a su hijo que prefiere no hablar del asunto. Otro método es admitir que en su adolescencia bebió, pero que fue un error, y ofrezca a su adolescente un ejemplo de un momento embarazoso o doloroso como consecuencia de su consumo de alcohol. Este enfoque ayudará a su hijo a comprender mejor que el consumo de alcohol en la juventud *tiene* consecuencias negativas.

MEDIDAS A TOMAR: Estrategias de Prevención para Los Padres

Si bien las conversaciones entre padres e hijos sobre el consumo de alcohol son esenciales, no son suficientes, también necesita ayudar a su hijo a resistirse al consumo de alcohol. Los estudios muestran que la participación activa de padres y tutores puede ayudar a los jóvenes a evitar el consumo y el abuso de alcohol.

En una encuesta de alumnos del sexto grado, más de la mitad admitió que sería fácil para un niño de su edad obtener alcohol en una fiesta. Y en una encuesta nacional reciente, 75% de los alumnos del octavo grado dijeron que era “relativamente fácil” o “muy fácil” obtener alcohol. El mensaje es claro: los adolescentes aún necesitan

CÓMO ORGANIZAR UNA FIESTA PARA ADOLESCENTES

- Póngase de acuerdo sobre una lista de invitados, y no acepte el ingreso de personas no invitadas a la fiesta.
- Discuta las reglas con su hijo antes de la fiesta.
- Aconseje a su adolescente que organice la fiesta con un amigo responsable de manera que tenga apoyo si surge un problema.
- Proponga actividades divertidas para la fiesta.
- Si un invitado trae alcohol a la casa, pídale que se vaya.
- Sirva gran cantidad de aperitivos y bebidas no alcohólicas.
- ¡Ubíquese en un lugar visible y esté disponible, pero no forme parte de la fiesta!

supervisión por parte de los padres. Algunas formas de hacerlo es:

■ **Supervise el consumo de alcohol en su casa.** Si usted tiene alcohol en casa, fijese qué cantidad tiene. Explique a su hijo que no permite fiestas o reuniones sin la supervisión de un adulto. Sin embargo, dentro de lo posible, dígame a su hijo a que invite a amigos cuando usted *está* en casa. Cuantos más compañeros reciba su hijo en casa, más sabrá usted sobre los amigos y la actividades de su hijo.

■ **Comuníquese con otros padres.** Conocer a padres y tutores de los amigos de su hijo le dará un mayor control sobre las actividades de su adolescente y le permitirá comunicarse con los padres para averiguar si en las fiestas y reuniones habrá un adulto presente y que no se beberá alcohol. Es posible que descubra que usted no es el único adulto que desea evitar el consumo de alcohol de los adolescentes, muchos otros padres comparten su preocupación.

■ **Entrese de las actividades de su hijo.** Esté informado sobre los planes y los lugares que frecuenta su hijo. Generalmente, su hijo aceptará su supervisión si siente que lo hace porque se preocupa por él y no porque desconfía.

■ **Establezca reglas familiares sobre el consumo de alcohol en la adolescencia.** Cuando los padres establecen reglas y expectativas claras de “nada de alcohol,” sus hijos tienen una menor probabilidad de comenzar a beber. Cada familia debe ponerse de acuerdo en las reglas internas de la casa sobre el consumo de alcohol. A continuación le damos algunos ejemplos para tener en cuenta:

- Los jóvenes no beberán alcohol hasta que cumplan 21 años.
- Los hermanos mayores no fomentarán la bebida entre sus hermanos o hermanas menores y no les darán alcohol.
- Los jóvenes no permanecerán en fiestas de adolescentes en las que se sirva alcohol.
- Los jóvenes no se subirán a un automóvil con un conductor bebido.

Una vez que haya elegido las reglas para su familia, necesitará establecer consecuencias si estas no se cumplen. Asegúrese de elegir una sanción que vaya a llevar a cabo. Del mismo modo, no haga que las consecuencias sean tan duras que cierren la comunicación abierta que tiene con su hijo. La idea es hacer que la sanción sea lo suficientemente molesta para que su hijo piense dos veces antes de romper una regla. Una consecuencia posible incluiría restricciones temporarias a las salidas y amistades de su hijo.

Finalmente, debe estar preparado para hacer cumplir la sanción cada vez que la regla no se cumpla. Si sus hijos saben que perderán ciertos privilegios cada vez que se ignore una regla sobre el consumo de alcohol, tratarán de cumplirlas.

■ **Establezca un buen ejemplo.** Los padres y los tutores son modelos de conducta importantes para los niños, incluso cuando los niños ingresan a la adolescencia. Los estudios indican que si un padre consume alcohol, los niños tienen una mayor tendencia a hacerlo. Pero incluso si usted consume alcohol, existen maneras para disminuir la posibilidad de que su hijo lo haga en el futuro. Algunas sugerencias:

- Consuma alcohol en cantidades moderadas.
- No le diga a su hijo que el alcohol es una buena manera de manejar los problemas. Por ejemplo, cuando llegue a la casa después del trabajo no comente: “Tuve un día terrible; necesito un trago”.
- En cambio, demuestre a su hijo que tiene otras maneras más saludables de enfrentar la tensión, tal como realizar ejercicio, escuchar música o conversar con su esposa, pareja o amigo sobre el tema.
- No comente a sus hijos sobre su consumo de bebidas de manera que sugiera que es divertido o glamoroso.
- Nunca conduzca cuando está bebido o suba a un automóvil si el conductor está bebido.
- Cuando realice fiestas para otros adultos, ofrezca bebidas

sin alcohol y mucha comida. Si alguien bebe demasiado durante la fiesta, haga los arreglos necesarios para que la persona llegue a casa de manera segura.

■ **No acepte el consumo de bebidas entre adolescentes.** Su actitud y comportamiento frente al consumo de alcohol en la adolescencia influyen sobre su hijo. Evite bromear sobre el consumo de bebidas o sobre los menores de edad que se emborrachan, no demuestre aceptación del consumo de alcohol por parte de los adolescentes. Nunca sirva alcohol a los amigos de su hijo menores de edad. Los estudios demuestran que los niños cuyos padres o padres de los amigos ofrecen alcohol para las reuniones de adolescentes son más propensos a consumir más alcohol, beber con mayor frecuencia y verse involucrados en accidentes de tránsito. Recuerde también que es ilegal en la mayoría de los estados ofrecer alcohol a menores que no son miembros de la familia.

También puede ser parte de las campañas escolares y comunitarias contra el uso de alcohol por parte de los adolescentes. De este modo contribuye a la formulación de reglas sobre la facilidad para conseguir alcohol en los adolescentes y exige el cumplimiento de las sanciones por no cumplirlas.

■ **Contribuya a que su hijo tenga amistades sanas.** Si los amigos de su hijo consumen alcohol, son mayores las posibilidades de que su hijo también lo haga. De modo que, se tiene que estimular a los adolescentes para que sean amigos de niños que no beben y que además son una sana influencia para su hijo. Empiece simplemente por conocer mejor a los amigos de su hijo. Puede invitar a los niños que le agradan a encuentros y salidas con la familia y encontrar otras maneras para que su hijo pase más tiempo con ellos.

Converse con ellos sobre las cualidades que son realmente importantes en un “amigo” tales como confianza y amabilidad en vez de popularidad o estar en onda.

Si alguno de los amigos de su hijo no le agrada, la situación puede ser más difícil de manejar. Si bien su primera intención sería prohibirle esa

amistad, no es aconsejable porque quizá su adolescente decida ver a su amigo con más frecuencia. En cambio, procure indicar sus reservas sobre el amigo de una manera que indique preocupación y al mismo tiempo brinde apoyo. Es también posible limitar el tiempo que su hijo pasa con ese amigo mediante reglas familiares del uso del tiempo libre después de la escuela o el horario en que debe regresar a casa por la noche.

■ **Presente otras alternativas.** Una de las razones por la que los jóvenes beben es por aburrimiento. Es importante que aliente a su hijo a participar en actividades supervisadas después de la escuela y durante el fin de semana y que estas sean interesantes y divertidas. De acuerdo con una encuesta reciente de niños antes de la adolescencia, las actividades divertidas sin alcohol constituyen una razón importante para decidir no consumir alcohol.

Si la comunidad no ofrece muchas actividades supervisadas, reúnase con otros padres y los adolescentes a fin de ayudar a crear algunas. Comience preguntándole a su hijo y a otros niños qué es lo que les gusta y cuáles son las actividades que les interesan. Averigüe si su parroquia, escuela u organización comunitaria ayudaría a patrocinar un proyecto.



¿PUDIERA MI HIJO TENER UN PROBLEMA CON EL ALCOHOL?

Si bien este folleto se centra principalmente en la prevención del consumo de alcohol entre los adolescentes, necesitamos también concentrarnos en la posibilidad del abuso del alcohol entre los jóvenes. Ciertos niños tienen más probabilidades que otros de beber grandes cantidades y enfrentar dificultades como consecuencia del alcohol, incluidos problemas de salud, escolares, legales, familiares y emocionales. Los niños en mayor riesgo de problemas como consecuencia del alcohol son aquellos que:

- Comienzan a consumir alcohol u otras drogas antes de los 15 años.
- Tienen un padre que es bebedor con problemas o alcohólico.
- Tienen amigos cercanos que consumen alcohol u otras drogas.
- Han sido agresivos, antisociales o difíciles de controlar desde temprana edad.
- Han sido víctimas de abuso u otros traumas de importancia en la infancia.
- Presentan problemas de conducta actuales o no logran buenos resultados en la escuela.
- Tienen padres que no los apoyan, no se comunican abiertamente con ellos y no supervisan de cerca su comportamiento o los lugares que frecuentan.
- Muestran hostilidad o rechazo hacia los padres o a cualquier intento por disciplinarlos.

Cuanto más alto es el número de experiencias de este tipo a las que se ha enfrentado un niño, mayores son las posibilidades de presentar problemas con el alcohol. La presencia de uno o más factores de riesgo no significa que el niño presentará definitivamente un problema con el

SIGNOS QUE ADVIERTEN SOBRE UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO

Si bien los siguientes comportamientos pueden indicar un problema de alcoholismo u otro problema con las drogas, algunos reflejan también sufrimientos propios del crecimiento normal de un adolescente. Los expertos consideran que un problema de alcoholismo es más probable si se observan muchas de estas señales simultáneamente, si ocurren repentinamente y si algunas de ellas son de naturaleza extrema.

- Cambios en el estado anímico: arrebatos de cólera, irritabilidad y estado defensivo.
- Problemas escolares: escasa asistencia, notas bajas o una acción disciplinaria reciente.
- Rebelión contra las reglas de la familia.
- Si cambia de amigos y no los lleva para que usted los conozca.
- Una actitud de “no me importa nada”: aspecto desordenado, falta de participación en intereses anteriores y energía general baja.
- Alcohol en el cuarto o en la mochila de su hijo o aliento a alcohol.
- Problemas físicos o mentales: lapsos de memoria, concentración baja, ojos inflamados, falta de coordinación o si no habla con claridad.



consumo de alcohol. No obstante, sugiere que podría ser necesario actuar en este momento para ayudar a proteger a su hijo ante problemas posteriores. Por ejemplo, si la comunicación con su hijo no ha sido abierta, será importante crear maneras nuevas para comunicarse y escuchar (vea el recuadro “Sugerencias para comunicarse con su hijo adolescente”). O si su hijo presenta dificultades serias de comportamiento, sería aconsejable solicitar la ayuda del consejero escolar de su hijo, el médico o un profesional de salud mental.

Algunos padres podrían sospechar que su hijo ya tiene un problema con el consumo de alcohol. Si bien es difícil saberlo exactamente, ciertos comportamientos pueden ponerlo sobre aviso (vea el recuadro “Signos que advierten sobre un problema con el alcohol”). Si piensa que su hijo tiene problemas con el consumo de alcohol, obtenga asesoramiento de un profesional de atención sanitaria especializado en problemas de alcohol antes de hablar con el adolescente. A fin de encontrar un profesional, comuníquese con el médico de la familia o el hospital local. Otras fuentes de información y orientación son las páginas amarillas de la comunidad bajo “Alcoholismo” o mediante uno de los recursos que se enumeran al final de este folleto.

MEDIDAS A SEGUIR

- Establecer una relación cariñosa, de confianza con su hijo.
- Facilitar el diálogo abierto y honesto con su hijo.
- Conversar con su hijo sobre los hechos relacionados con el alcohol, las razones para evitar la bebida y las maneras de prevenir el consumo de alcohol en situaciones difíciles.
- Seguir con atención las actividades de su adolescente y trabajar con otros padres para formular reglas comunes sobre el consumo de alcohol entre los adolescentes.
- Crear reglas familiares sobre el consumo de alcohol entre los adolescentes y determinar las consecuencias.
- Dar un buen ejemplo respecto a su propio consumo de alcohol y su respuesta al consumo de alcohol entre los adolescentes.
- Estimular a su hijo para que establezca amistades saludables y alternativas divertidas al consumo de alcohol.
- Saber si su hijo se encuentra ante un riesgo alto por un problema de alcohol; en tal caso, adopte medidas para disminuir el riesgo.
- Conozca los signos que advierten sobre un problema de consumo de alcohol y actúe rápidamente para obtener ayuda para su hijo.
- Crea en su propio poder para ayudar a su hijo a evitar el consumo de alcohol.

RECURSOS

Juntos

(Join Together)

441 Stewart Street, 7th Floor

Boston, MA 02116

(617) 437-1500

Dirección de Internet: <http://www.jointogether.org>

Un centro nacional de recursos para las comunidades que trabajan a fin de evitar el abuso del alcohol y de otras drogas en el país.

Consejo Nacional sobre la Dependencia del Alcohol y las Drogas (NCADD)

(National Council on Alcoholism and Drug Dependence)

12 West 21st Street

New York, NY 10010

(800) NCA-CALL

Dirección en Internet: <http://www.ncaad.org>

Ofrece materiales educativos sobre el abuso del alcohol y el alcoholismo al igual que números telefónicos de las delegaciones locales del NCADD que pueden brindar información sobre los recursos locales para tratamiento.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA)

(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)

Scientific Communications Branch

6000 Executive Boulevard, Suite 409

Bethesda, MD 20892-7003

(301) 443-3860

Dirección en Internet: <http://www.niaaa.nih.gov>

Ofrece materiales informativos gratis sobre muchos aspectos del consumo de alcohol, el abuso del alcohol y el alcoholismo.

OTRAS PUBLICACIONES DEL NIAAA

Si está interesado en conocer más sobre el abuso del alcohol y el alcoholismo, el NIAAA ha producido diferentes folletos y otros materiales dirigidos al público. Las publicaciones incluyen:

- **Alcoholismo: Aprenda la realidad:** describe el alcoholismo y el abuso del alcohol y ofrece información útil sobre cuándo y dónde solicitar ayuda. Versión en español: número de publicación del NIH 97-4153-S.
- **Alcohol: Lo que usted no sabe, puede perjudicarlo:** ofrece información sobre el consumo de alcohol y conducir, las interacciones de medicamentos y el alcohol, problemas con las personas, defectos congénitos como consecuencia del consumo de alcohol, problemas de salud a largo plazo y temas actuales de investigación. Versión en español: número de publicación del NIH 99-4323-S.
- **Cómo disminuir su hábito de ingerir alcohol:** presenta sugerencias para las personas que actúan sobre la base del consejo médico a fin de reducir el consumo de alcohol. Versión en español: número de publicación del NIH 96-3770-S.
- **Preguntas usuales sobre el abuso del alcohol y el alcoholismo** y el texto completo de los materiales antes mencionados está incluido en la página de Web del NIAAA (<http://www.niaaa.nih.gov>).



Instituto Nacional sobre el
Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Número de publicación del NIH 00-4314-S
Impreso 2000