

HAGA LA DIFERENCIA

Hable
con sus
Hijos Sobre
el Uso del
Alcohol



Departamento de Salud y Recursos Humanos de Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

Hable

con sus

Hijos Sobre

el Uso del

Alcohol

CONTENIDOS

Introducción	3
El mundo de los jóvenes adolescentes	5
La conclusión: Una relación sólida entre padres e hijos.....	7
Dialogando con su hijo adolescente sobre el alcohol	10
Tomando medidas: Estrategias de prevención para los padres.....	15
¿Podría mi hijo desarrollar un problema de alcoholismo?.....	19
Fuentes de información.....	23
Otras fuentes del NIAAA.....	24



DATOS BREVES

- Los niños que beben presentan mayores probabilidades de resultar víctimas de crímenes violentos, sufrir accidentes de tránsito y tener problemas escolares serios como consecuencia del consumo de alcohol.
- Usted tiene más influencia sobre los valores y decisiones de sus hijos sobre la bebida antes de que ellos comiencen a consumir alcohol.
- Los padres pueden tener una influencia determinante en el hábito de beber que desarrollen sus hijos, especialmente, durante la pre-adolescencia y los primeros años de la adolescencia.

INTRODUCCIÓN

Con tantas drogas al alcance de los jóvenes en estos días, usted se preguntará: “¿Por qué publicar un folleto para ayudar a los jóvenes a 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 mayores probabilidades de:

- Resultar víctimas de delitos violentos.
- Tener problemas serios en la escuela.
- Verse involucrados en accidentes de tránsito relacionados con la bebida.

Esta guía está dirigida a padres y tutores de jóvenes de entre 10 y 14 años de edad. Recuerde que las sugerencias presentadas 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. Sus hijos buscan en usted orientación y apoyo para tomar decisiones en la vida, incluyendo la de no consumir alcohol.

Quizá piense: “Pero mis hijos todavía no beben. ¿No es un tanto prematuro preocuparse por la bebida?”. De ninguna manera. Esta es la edad en la que algunos niños comienzan a experimentar con el alcohol. Aun cuando sus hijos no estén consumiendo alcohol todavía, puede que estén siendo presionados para hacerlo. **Actúe ahora**. El hecho de no manifestar su opinión al respecto puede dejarles la impresión de que está bien que ellos consuman alcohol.

No es fácil. A medida que los niños se aproximan a la adolescencia, los amigos ejercen una gran influencia. Sentirse aceptado es una prioridad mandatoria para los adolescentes, y los padres a menudo se sienten desplazados. Aun así, **los niños escucharán**. Diferentes estudios demuestran que, incluso durante la adolescencia, los padres influyen enormemente en el comportamiento de sus hijos.

En conclusión, la mayoría de los adolescentes aún no bebe. Y la desaprobación del consumo de alcohol en la juventud por parte de los padres es la principal razón por la que los hijos deciden rechazar la bebida. **De manera que no se equivoque: usted puede hacer la diferencia.**

(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.)

LOS JÓVENES ADOLESCENTES Y EL ALCOHOL: LOS RIESGOS

Para la gente joven, el alcohol es la droga preferida. De hecho, los adolescentes usan el alcohol más que el tabaco y otras drogas ilícitas. Aunque la mayoría de los niños menores de 14 años aún no han comenzado a beber, la adolescencia temprana es una etapa de riesgo grande para comenzar a experimentar con alcohol.

Mientras que algunos padres y tutores pueden sentirse aliviados porque sus hijos/tutelados “solamente” están bebiendo, es importante recordar que el alcohol es una droga poderosa, capaz de alterar el estado de ánimo de las personas. El alcohol afecta la mente y el cuerpo, a menudo, de manera impredecible; pero en el caso particular de los adolescentes, éstos carecen del juicio y la capacidad para sobrellevar inteligentemente las consecuencias del consumo de alcohol. Como resultado de ello:

- Los accidentes de tránsito ocasionados por el consumo de alcohol son una causa importante de muerte entre la gente joven. El consumo de alcohol también está relacionado con muertes por inmersión, suicidios y homicidios.
- Los adolescentes que consumen alcohol son más proclives a la actividad sexual a edades más tempranas, a tener relaciones más a menudo y a hacerlo sin protección, que los que no beben.
- Los jóvenes que beben tienen mayores probabilidades que otros de resultar víctimas de crímenes violentos, incluyendo violaciones, asalto agravado y robo.
- La mayoría de los niños y niñas adolescentes que beben lo hacen hasta embriagarse (los varones toman 5 o más tragos cada vez que tienen la oportunidad; las mujeres toman 4 o más).
- Una persona que comienza a beber en su temprana adolescencia presenta cuatro veces más probabilidades de desarrollar una dependencia que alguien que espera hasta la adultez para consumir alcohol.

El mensaje es claro: el consumo de alcohol es un asunto muy riesgoso para las personas jóvenes. Y cuanto más demoren los niños su consumo, menos probable será que desarrollen cualquier problema asociado. Por eso, es tan importante ayudar a nuestros hijos a evitar el consumo de alcohol.

EL MUNDO DE LOS JÓVENES ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa de grandes cambios, y, a menudo, confusos, lo que la convierte en un período desafiante, tanto para los jóvenes como para sus padres. Comprender cómo es ser un adolescente ayudará a los padres a permanecer más cerca de sus hijos y a tener mayor influencia sobre las decisiones que tomen, incluyendo la de consumir alcohol.

■ **Cambios en el cerebro.** Estudios realizados demuestran que, a medida que un joven madura, su cerebro continúa desarrollándose. De hecho, el cerebro no se desarrolla por completo hasta bien entrados los veinte años de edad. Además, de alguna manera, es posible que el cerebro de un adolescente esté específicamente “programado” para ayudarlo a navegar la etapa de la adolescencia y asumir ciertos riesgos necesarios para lograr independizarse de sus padres. Esto puede explicar por qué los adolescentes comúnmente buscan situaciones nuevas, estimulantes y, a veces, peligrosas, entre ellas el consumo de bebidas alcohólicas. Además, puede ser la razón por la que los adolescentes actúen de manera tan impulsiva, frecuentemente sin reconocer que sus acciones —tales como consumir bebidas alcohólicas— pueden conducir a serios problemas.

■ **Creer y ser aceptados.** A medida que los niños se acercan a la adolescencia, ser aceptados se convierte en algo extremadamente importante. Comienzan a ser más conscientes de sus cuerpos y comienzan a preguntarse si su imagen es “suficientemente buena” —suficientemente altos, suficientemente delgados, suficientemente atractivos—, en comparación con otros adolescentes. Buscan en sus amigos y en los medios pistas que los lleven a ser aceptados, y comienzan a cuestionar los valores y reglas de los adultos. No sorprende, entonces, que éste sea el momento en el que, a menudo, comiencen los conflictos entre padres e hijos. Respetar la creciente independencia de los hijos, a la vez que se continúa brindándoles apoyo e imponiéndoles límites, es un gran desafío durante esta etapa.

Un adolescente joven que siente que no es aceptado es más proclive a hacer cosas para tratar de complacer a los amigos, entre ellas experimentar con el alcohol. Durante este período de gran vulnerabilidad, es particularmente importante que los padres dejen saber a sus hijos que son aceptados y profundamente amados.



¿SABÍA USTED?

- De acuerdo con una reciente encuesta de alcance nacional, el 16 por ciento de los alumnos de octavo grado informó haber consumido alcohol en el último mes.
- El 32 por ciento de los alumnos de octavo grado confesó haber bebido en el último año.
- El 64 por ciento de los alumnos de octavo grado considera que es fácil conseguir alcohol.
- Un estudio reciente revela que más niñas que varones entre los 12 y 17 años dicen que consumen alcohol.

LA CONCLUSIÓN: Una relación sólida entre padres e hijos

Quizá se pregunte por qué una guía para prevenir el consumo de alcohol entre adolescentes insiste tanto en la necesidad de que los padres entiendan y apoyen a sus hijos. Los hechos indican que la mejor manera de influir sobre sus hijos para evitar que beban es manteniendo una relación sólida y de confianza mutua. Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que los adolescentes tienden a postergar el consumo de alcohol cuando sienten que tienen un estrecho vínculo con sus padres o tutores, y el apoyo de éstos. Más aún, si sus hijos eventualmente comenzaran a beber, una buena relación padre-hijo ayudaría a protegerlos de los problemas que pudiera traerles el consumo de alcohol.

La otra cara de la moneda también es válida: cuando la relación entre un padre y un adolescente está plagada de conflictos o es muy distante, es más probable que el joven consuma alcohol y desarrolle problemas en consecuencia.

Si se la analiza detenidamente, la conexión entre la relación padre-hijo y el consumo de alcohol en el joven resulta lógica. En primer lugar, una buena relación con los padres hace que el joven se sienta más seguro de sí mismo y, por lo tanto, las probabilidades de ceder ante la presión de los compañeros para consumir alcohol son menores. En segundo lugar, es probable que una buena relación con sus padres motive a los jóvenes para intentar vivir de acuerdo con las expectativas de aquéllos, porque querrán mantener el vínculo estrecho que tienen con ellos. A continuación, se ofrecen algunos consejos para construir una relación sólida con sus hijos:

- **Establezca una comunicación abierta.** Facilite las cosas para que el adolescente converse honestamente con usted. (Vea el recuadro “Consejos prácticos para comunicarse con su hijo adolescente”).
- **Demuestre interés.** A pesar de que los jóvenes no siempre lo demuestran, necesitan saber que son importantes para sus padres. Propóngase dedicarle regularmente tiempo a su hijo, un momento en el que le pueda brindar atención cariñosa y exclusiva. Algunas actividades para compartir: una caminata, un paseo en bicicleta, una cena tranquila fuera de casa o una sesión de cocina.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA COMUNICARSE CON SU HIJO ADOLESCENTE

Desarrollar 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, entonces tendrá mayores probabilidades de guiarlo hacia la toma de decisiones saludables. Algunas maneras de comenzar:

- Fomente la conversación. Invite a su hijo a hablar sobre cualquier cosa que le interese. Escúchelo sin interrumpirlo y bríndele una oportunidad para que le enseñe algo nuevo. Escuchar atentamente los intereses de su hijo prepara el terreno para mantener conversaciones sobre temas que le preocupan a usted.
- Formule preguntas abiertas. Estimule a su hijo adolescente para que le comente lo que piensa y siente con respecto al tema que están discutiendo. Evite preguntas que impliquen un simple “sí” o “no” como respuesta.
- 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 ganen”. No le dé sermones ni intente “ganar puntos” ante su hijo adolescente demostrándole cómo o en qué se ha equivocado. Si demuestra respeto por su punto de vista, éste estará más abierto a escuchar y respetar el suyo.

- **Imponga límites.** Establezca, de manera clara y realista, cuáles son las expectativas respecto al comportamiento de su hijo y cuáles serían las consecuencias por quebrantar las reglas impuestas por usted. Hágaselas saber y cumplir cuando sea necesario.
- **Demuestre aceptación.** Asegúrese de que el adolescente sepa que usted aprecia tanto sus esfuerzos como sus logros. Evite bromas o críticas que puedan herirlo.
- **Comprenda que su hijo está creciendo.** Esto no significa aplicar una política de no intervención. Pero mientras orienta el comportamiento de su hijo, haga, también, un esfuerzo por respetar su creciente necesidad de independencia y privacidad.



BUENAS RAZONES PARA QUE LOS ADOLESCENTES NO BEBAN

- Quiere que su hijo evite el consumo de alcohol.
- Quiere que su hijo preserve su amor propio.
- Quiere que sepan que beber es ilegal.
- Beber a su edad puede ser peligroso.
- Usted puede tener antecedentes de alcoholismo en su familia.

DIALOGANDO CON SU HIJO ADOLESCENTE SOBRE EL ALCOHOL

No resulta fácil, para muchos padres, sacar el tema del alcohol. Su hijo adolescente podría intentar evitar la discusión y usted mismo podría sentirse inseguro sobre cómo proceder. Para sacar el máximo provecho de su conversación, dedique tiempo a pensar sobre los temas que quiere tratar, antes de conversar con su hijo. Del mismo modo, tenga en cuenta cómo podría llegar a reaccionar su hijo y formas en que usted podría responder a sus preguntas y sentimientos. Luego, elija un momento en que ambos dispongan de tiempo libre y se sientan relajados para hablar.

No es necesario abordar todos los temas a la vez. Es probable que obtenga mejores resultados si tiene varias conversaciones con su hijo a lo largo de su adolescencia. Considere esta primera charla como la primera parte de una larga conversación.

Y recuerde: que sea una conversación, ¡no un sermón! Podría comenzar averiguando qué piensa su hijo acerca de las bebidas alcohólicas.

■ **La opinión de su hijo con respecto al alcohol.** Pregunte a su hijo(a) adolescente qué sabe sobre el alcohol y qué piensa sobre el consumo de alcohol en los adolescentes. Pregúntele por qué cree que los jóvenes beben. Escúchelo con atención, sin interrumpir. Este enfoque no sólo contribuirá a que su hijo se sienta escuchado y respetado, sino que servirá como una "puerta de entrada" natural para tratar temas relacionados con el alcohol.

■ **Aspectos importantes sobre el alcohol.** A pesar de que muchos jóvenes creen que saben todo sobre el alcohol, abundan los mitos y la desinformación. A continuación, se mencionan algunos aspectos que son importante difundir:

- El alcohol es una droga poderosa que enlentece el cuerpo y la mente. Dificulta la coordinación; hace más lenta la reacción y dificulta la visión, el pensamiento claro y el juicio crítico.
- La cerveza y el vino no son "más seguros" que las bebidas de alta graduación alcohólica. Una lata de cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas y 1,5 onzas una bebida de alta graduación alcohólica tienen la misma cantidad de alcohol y producen los mismos efectos sobre el cuerpo y la mente.

- En promedio, demanda de 2 a 3 horas que un trago abandone el organismo. Nada puede acelerar este proceso, ni beber café ni tomar una ducha fría o caminar.
- Las personas tienden a ser muy imprecisas a la hora de determinar cuán seriamente las ha afectado el alcohol. Eso significa que muchas personas que conducen después de beber piensan que pueden controlar un automóvil cuando, en realidad, no pueden hacerlo.
- Cualquier persona puede desarrollar un problema severo de alcoholismo, incluso un adolescente.

■ **Buenas razones para no beber.** Al conversar con su hijo(a) sobre razones para evitar el alcohol, manténgase alejado de las tácticas atemorizantes. La mayoría de los adolescentes sabe que muchas personas beben sin problemas, por lo que es importante hablar sobre las consecuencias del consumo de alcohol sin exagerar. Algunas buenas razones por las que **los adolescentes no deberían beber:**

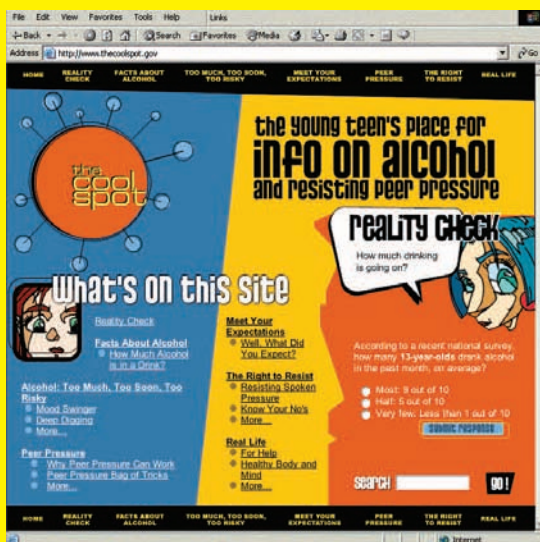
- **Quiere que su hijo evite el alcohol.** Explíquelo claramente qué espera de él respecto del consumo de alcohol. Sus valores y actitudes son importantes para su hijo, a pesar de que no siempre lo demuestre.
- **Preservar el amor propio.** Los adolescentes consideran que la mejor manera de persuadirlos para que eviten el alcohol es apelar a su amor propio, hacerles saber que son demasiado inteligentes y tienen un futuro demasiado interesante como para tener que apoyarse en el alcohol. Los adolescentes también son proclives a prestar atención a ejemplos sobre cómo el alcohol podría llevarlos a hacer algo embarazoso que dañara su amor propio o afectara relaciones importantes.
- **Beber es ilegal.** Dado que el consumo de alcohol antes de los 21 años es ilegal, ser descubiertos bebiendo podría significar problemas con las autoridades. Incluso cuando no derivara en una intervención policial, podría ser que los padres de los amigos de su hijo(a) ya no les permitieran relacionarse con él (ella).
- **Beber puede ser peligroso.** Una de las principales causas de muerte entre adolescentes son los accidentes de tránsito motivados por el consumo de alcohol. El alcohol también aumenta la vulnerabilidad de un joven a los ataques sexuales y al sexo sin protección. Y aunque su hijo adolescente puede

THE COOL SPOT

No siempre es fácil llegar a los adolescentes. Los padres necesitan toda la ayuda que puedan conseguir. El sitio web del NIAAA para alumnos de escuela intermedia, [theCoolSpot.gov](http://www.thecoolspot.gov), es una herramienta interactiva diseñada específicamente para niños. El sitio ayuda a los padres a reforzar muchas de las ideas presentadas aquí, e incluye:

- Un “reality check” (verificador de la realidad) sobre el comportamiento de sus pares con respecto a la bebida (no todos beben).
- Razones convincentes para no beber.
- Una mirada al interior de la presión que ejercen los pares, cómo reconocerla y cómo evitarla.
- Las formas más efectivas de decir “no” a la bebida.

Ayude a su hijo a comprender mejor los riesgos de beber siendo menor de edad y a resistir la presión de sus pares. Visiten juntos www.thecoolspot.gov.



pensar que no se involucrará en actividades peligrosas tras haber bebido, señalele 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 puede llegar a ser más vulnerable a desarrollar problemas de este tipo.
- **El alcohol afecta de manera diferente a jóvenes y adultos.** Ingerir alcohol mientras el cerebro está madurando puede tener efectos perdurables en el intelecto e, incluso, aumentar la probabilidad de desarrollar, a posteriori, una dependencia alcohólica.

■ **El mito de la “poción mágica”.** La imagen glamorosa que del alcohol presentan los medios de comunicación hace que muchos adolescentes creen que la bebida los hará populares, atractivos, felices y estupendos. Las investigaciones prueban que los adolescentes que esperan semejantes resultados positivos tienden a beber a partir de una edad más temprana. No obstante, es posible combatir estos peligrosos mitos mirando programas de televisión y películas con su hijo, y conversando sobre cómo es presentado el alcohol en los mismos. Por ejemplo, los comerciales televisivos de cerveza a menudo muestran gente joven divirtiéndose alborotadamente, 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 buen humor y desenfado—.

■ **Cómo manejar la presión de los compañeros.** No basta con decir a su hijo adolescente que debe evitar el consumo de alcohol; también necesita ayudarlo a descifrar cómo hacerlo. ¿Qué puede decir su hija cuando concurre a una fiesta y un amigo le ofrece una cerveza? (Vea “Ayude a su hijo a decir No”), o ¿qué debería hacer su hijo si se encuentra en una casa donde los jóvenes están haciendo circular una botella de vino y los padres del anfitrión no están a la vista? ¿Cuál debería ser la respuesta si un amigo mayor que ha estado bebiendo le ofrece llevarlo en automóvil hasta su casa?

Analice con su hijo distintas maneras en que podría manejar estas y otras situaciones complicadas y déjele claro cuánto desea usted apoyarlo. Un ejemplo: “Si te encuentras en una casa donde los jóvenes están bebiendo, llámame e iré a buscarte, y no habrá regaños ni

castigos". Cuanto más preparado esté su hijo, mejor capacitado estará para controlar situaciones de gran presión relacionadas con el consumo de alcohol.

Mamá, papá, ¿ustedes bebían cuando eran jóvenes?

Ésta es la pregunta a la que muchos padres temen, no obstante lo cual, es altamente probable que surja en una conversación familiar sobre el alcohol. La realidad es que muchos padres bebieron antes de tener la edad suficiente para hacerlo legalmente. De manera que, ¿cómo se puede ser sincero con un niño sin parecer un hipócrita que aconseja: "Haz lo que yo digo, no lo que yo hice"?

Éste es un llamado al buen juicio y criterio. Si usted cree que sus antecedentes de consumo de bebidas alcohólicas o drogas no debería ser parte de la conversación, puede, simplemente, decirle a su hijo que prefiere no hablar del asunto. Otra alternativa es admitir que en su adolescencia bebió un poco, pero que fue un error, y déle a su hijo adolescente un ejemplo de alguna situación embarazosa o dolorosa acontecida como consecuencia del consumo de alcohol. Este enfoque puede ayudar a su hijo a comprender mejor que el consumo de alcohol en la juventud tiene consecuencias negativas.

CÓMO SER ANFITRIÓN DE UNA FIESTA PARA ADOLESCENTES

- Acuerde una lista de invitados y no admita "colados" (party crashers).
- Discuta con su hijo las reglas básicas antes de la fiesta.
- Insté a su hijo(a) adolescente a planificar la fiesta con un amigo(a) responsable, de modo que tenga apoyo en caso de que surjan problemas.
- Propongan, en conjunto, actividades divertidas para la fiesta.
- Si un invitado introduce alcohol en su casa, pídale que se retire.
- Sirva un refrigerio abundante y muchas bebidas sin alcohol.
- Esté visible y disponible, ¡pero no se sume a la fiesta!

TOMANDO MEDIDAS: Estrategias de prevención para los padres

Si bien las conversaciones entre padres e hijos sobre la conveniencia de no consumir alcohol son esenciales, no resultan suficientes; también necesita tomar acciones concretas para ayudar a su hijo a resistirse al consumo de alcohol. Estudios realizados muestran que la activa y compasiva participación de padres y tutores puede ayudar a los jóvenes a evitar el consumo y posterior abuso de alcohol.

En una encuesta reciente, el 64 por ciento de los alumnos de octavo grado admitió que era “relativamente fácil” o “muy fácil” conseguir alcohol, y el 32 por ciento dijo haber bebido durante el último año. El mensaje es claro: Los jóvenes adolescentes aún necesitan mucha supervisión por parte de los adultos. Algunas formas de hacerlo son:

■ **Controle el consumo de alcohol en su casa.** Si tiene bebidas alcohólicas en su casa, lleve un control de la cantidad que tiene. Explique claramente a su hijo que no permite fiestas o reuniones sin la supervisión de un adulto. No obstante, y dentro de lo posible, ínstelo a que invite a amigos cuando usted esté en casa. Cuantos más compañeros reciba su hijo en casa, más sabrá usted sobre los amigos y las actividades de su hijo.

■ **Comuníquese con otros padres.** Conocer a padres y tutores de los amigos de su hijo lo ayudará a mantener un mayor control sobre él. Mantener relaciones amistosas le facilitará comunicarse con otros padres para asegurarse de que en una fiesta o reunión habrá un adulto presente y que no dispondrán de alcohol. Es probable que descubra que usted no es el único adulto que desea evitar el consumo de alcohol en los adolescentes; muchos otros padres comparten su preocupación.

■ **Conozca las actividades de su hijo.** Esté al tanto de los planes y lugares que frecuenta su hijo. Generalmente, su hijo estará más abierto a aceptar su supervisión si siente que usted lo hace porque se preocupa por él, y no por desconfianza.

■ **Establezca reglas familiares sobre el consumo de alcohol en la adolescencia.** Cuando los padres establecen reglas y transmiten expectativas claras del tipo nada de alcohol, es menos probable que los hijos comiencen a beber. Si bien cada familia debe desarrollar acuerdos

internos sobre el consumo de alcohol que reflejen sus propias creencias y valores, algunos ejemplos para tener en cuenta son:

- Los muchachos 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 niños no permanecerán en fiestas de adolescentes en las que se sirva alcohol.
- Los muchachos no se subirán a un automóvil con un conductor que haya estado bebiendo.

■ **Dé un buen ejemplo.** Los padres y tutores son modelos de conducta importantes para los niños, incluso para los que pronto serán adolescentes. Estudios realizados indican que si un padre consume alcohol, sus hijos son más proclives a hacer lo mismo. Pero aun cuando usted consuma alcohol, puede haber maneras de disminuir la probabilidad 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 su casa después del trabajo, no comente: "Tuve un día terrible. Necesito un trago".
- Muéstrole a su hijo que tiene otras maneras más saludables de enfrentar la tensión, tales como hacer ejercicios, escuchar música o conversar con su esposa, pareja o amigo sobre el tema.
- No les cuente a sus hijos anécdotas tuyas sobre el consumo de bebidas alcohólicas de manera que sugieran que beber es divertido o glamoroso.
- Nunca conduzca cuando haya bebido ni suba a un automóvil si el conductor ha estado bebiendo.
- Cuando organice fiestas para otros adultos, sirva bebidas sin alcohol y mucha comida. Si alguien bebe demasiado durante la fiesta, haga los arreglos necesarios para que regrese a su casa de manera segura.

■ **No apoye el consumo de bebidas entre adolescentes.** Su actitud y comportamiento frente al consumo de alcohol en la adolescencia también influyen en su hijo. Evite bromear sobre el consumo de bebidas alcohólicas o borracheras en menores, ni

AYUDE A SU HIJO A DECIR “NO”

Su hijo puede aprender a resistirse a beber alcohol o a cualquier otra cosa que sea presionado a hacer. Hágale saber que la mejor manera de decir “no” es siendo enérgico, es decir, decir que no y obrar en consecuencia.

CÓMO RESISTIR LA PRESIÓN PARA BEBER

Hay que decir que no y hacer notar que ésa es la decisión.

- Hay que pararse erguido.
- Hacer contacto visual.
- Explicar cómo se siente uno.
- No hay que poner excusas.
- Hay que hacerse valer.

demuestre, de cualquier otro modo, aceptación respecto del consumo de alcohol por parte de adolescentes. Nunca sirva alcohol a los amigos de su hijo menores de edad. Distintos estudios demuestran que los niños cuyos padres —o padres de sus amigos— ofrecen alcohol en reuniones de adolescentes son más propensos a consumir más alcohol, con mayor frecuencia, y a verse involucrados en accidentes de tránsito. Recuerde también que es ilegal en la mayoría de los estados ofrecer alcohol a menores que no sean miembros de su familia.

■ **Ayude a su hijo a cultivar amistades sanas.** Si los amigos de su hijo consumen alcohol, son mayores las probabilidades de que su hijo también lo haga. De modo que resulta comprensible intentar estimular a su hijo adolescente para que se haga amigo de niños que no beben y que constituyan una sana influencia para él. Una buena primera medida es, simplemente, conocer mejor a los amigos de su hijo. Puede invitar a los niños que le agradan a reuniones y salidas familiares, y encontrar otras maneras de fomentar que su hijo pase más tiempo con ellos.

Converse con sus hijos sobre las cualidades que son realmente importantes en un amigo, tales como la confianza y amabilidad, en vez de la popularidad o parecer un tipo macanudo.

Si alguno de los amigos de su hijo no le agrada, la situación puede ser más difícil de manejar. Si bien puede resultar tentador prohibirle esa amistad, semejante jugada puede hacer que su hijo se muestre aún más decidido a continuar esa relación. En cambio, usted podría indicar sus reservas con respecto al amigo evidenciando preocupación y compasión. También puede limitar el tiempo que su hijo pase con ese amigo a través de normas domésticas, como el tiempo libre disponible después del horario escolar o el horario en que debe regresar a casa por la noche.

■ **Fomente alternativas más saludables al consumo de alcohol.** Una de las razones por la que los jóvenes beben es para vencer el aburrimiento. Es importante alentar a su hijo a participar en actividades supervisadas después de la escuela y durante el fin de semana, y que éstas sean interesantes y divertidas. De acuerdo con una encuesta reciente sobre preadolescentes, la disponibilidad de actividades libres de alcohol divertidas constituye una buena razón para decidir no consumir alcohol.

Si su comunidad no ofrece muchas actividades supervisadas, considere la conveniencia de reunirse con otros padres y adolescentes para contribuir a crear algunas. Comience por preguntarles a su hijo y a otros niños qué es lo que desean hacer, ya que estarán más propensos a participar en actividades que realmente les interesen. Averigüe si su parroquia, escuela u organización comunitaria pueden ayudar a patrocinar un proyecto.



¿PODRÍA MI HIJO DESARROLLAR UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO?

Si bien este folleto se centra principalmente en la prevención del consumo de alcohol entre adolescentes, también necesitamos prestar atención a la posibilidad de abuso del alcohol por parte de los jóvenes. Ciertos niños son más proclives que otros a beber grandes cantidades y enfrentar dificultades como consecuencia del consumo de alcohol, incluyendo problemas de salud, escolares, legales, familiares y emocionales. Los niños en mayor riesgo de presentar problemas derivados del consumo de alcohol son aquéllos 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 en la actualidad problemas de conducta o no obtienen 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.
- Experimentan hostilidad o rechazo por parte de los padres y/o sufren severos castigos en nombre de una supuestamente estricta disciplina que termina siendo inconsistente.

Cuanta mayor cantidad de experiencias de este tipo haya enfrentado un niño, mayores serán las probabilidades de que presente problemas con el alcohol. La presencia de uno o más factores de riesgo no significa que el niño definitivamente desarrollará un problema alcohólico, pero sí sugiere que podría ser necesario que actúe ahora mismo para proteger a su hijo de problemas posteriores.



Hablar con su hijo ahora es más importante que nunca. Si su hijo presenta problemas de comportamiento serios, puede que usted quiera buscar la ayuda de su consejero escolar, médico o de un profesional de la salud mental.

Si piensa que su hijo tiene problemas con el consumo de alcohol, considere la conveniencia de recibir el asesoramiento de un profesional de la salud especializado en problemas de alcoholismo antes de hablar con el adolescente (vea el recuadro "Indicios que advierten sobre un problema con el alcohol"). Para encontrar un profesional, comuníquese con su médico de familia o un hospital local. Otras fuentes de información y orientación son las páginas amarillas de la comunidad bajo el título "Alcoholismo" o las que se enumeran al final de este folleto.

INDICIOS DE UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO

Si bien los siguientes indicios pueden implicar un problema de alcoholismo u otras drogas, algunos también reflejan sufrimientos propios del crecimiento normal de un adolescente. Los expertos consideran que un problema de alcoholismo es más probable si se observan varias 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 actitud defensiva.
- Problemas escolares: escasa asistencia, notas bajas o una sanción disciplinaria reciente.
- Rebelarse contra las reglas de la familia —o normas domésticas—.
- Cambiar de amigos, junto con una resistencia a que usted los conozca.
- Una actitud de que “nada me importa”: aspecto desordenado, falta de compromiso con intereses anteriores y energía general baja.
- Encontrar alcohol en el cuarto o en la mochila de su hijo, o que su aliento huela a alcohol.
- Problemas físicos o mentales: fallas de memoria, poca concentración, ojos inyectados de sangre, falta de coordinación o poca claridad al hablar.

LISTA DE VERIFICACIÓN

- Establezca una relación cariñosa y de confianza con su hijo.
- Facilite a su hijo adolescente la tarea de hablar sinceramente con usted.
- Charle con su hijo acerca del alcohol, razones para no beber y formas de evitar hacerlo en situaciones difíciles.
- Conozca las actividades de su hijo adolescente y únase a otros padres para establecer políticas comunes sobre el consumo de alcohol en sus hijos.
- Desarrolle e imponga reglas o normas familiares o domésticas y defina las consecuencias de su no cumplimiento.
- Dé un buen ejemplo cuidando su propio consumo de alcohol y su respuesta ante casos de consumo en adolescentes.
- Inste a su hijo a cultivar amistades saludables y a desarrollar actividades divertidas como alternativas al consumo de alcohol.
- Sepa si su hijo se encuentra en alto riesgo de padecer un problema relacionado con el consumo de alcohol; si así fuera, adopte medidas para reducir dicho riesgo.
- Conozca los indicios que advierten sobre un problema de alcoholismo y actúe con prontitud para conseguir ayuda para su hijo.
- Crea en su propia capacidad para ayudar a su hijo a evitar el consumo de alcohol.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias (Drogas) y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

Línea Telefónica Nacional sobre Información, Tratamiento y Derivaciones por Drogadicción
800-662-HELP (4357) (línea gratuita)
<http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Provee información, apoyo, opciones para el tratamiento y derivación a centros de rehabilitación locales (por problemas de drogas o alcohol). Opera las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Consejo Nacional sobre la Dependencia del Alcohol y las Drogas (National Council on Alcoholism and Drug Dependence)

244 East 58th Street, 4to piso
Nueva York, NY 10022
800-NCA-CALL (622-2255)
(línea gratuita para derivación, las 24 horas)
<http://www.ncadd.org>

Ofrece materiales educativos sobre el abuso del alcohol y el alcoholismo, como así también números telefónicos de las delegaciones locales del NCADD que pueden brindar información sobre recursos de tratamiento locales.

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

5635 Fishers Lane, MSC 9304
Bethesda, MD 20892-9304
301-443-3860
<http://www.niaaa.nih.gov>

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

Juntos (Join Together)

580 Harrison Avenue, 3rd Floor
Boston, MA 02118
617-437-1500
<http://www.jointogether.org>

Un centro nacional de recursos para las comunidades que trabajan para prevenir el abuso de alcohol y otras drogas en el país.

OTRAS FUENTES DEL NIAAA

Si está interesado en conocer más sobre el abuso del alcohol y el alcoholismo, el NIAAA ha desarrollado una cantidad de fuentes de información para el público:

■ **www.thecoolspot.gov** – Sitio web desarrollado específicamente para niños de 11 a 13 años de edad. Vea el recuadro en la pág. 12.

■ **Antecedentes familiares de alcoholismo. ¿Está usted en riesgo?** – Un panfleto que contiene información básica para cualquiera que esté preocupado por la existencia de antecedentes de alcoholismo en su familia. Lista organizaciones que pueden ayudar a familiares o amigos de alcohólicos. Versión en inglés: Número de publicación del NIH 03-5340. Versión en español: Número de publicación del NIH 04-5340-S.

Para solicitarlas, escriba al: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Publications Distribution Center, P.O. Box 10686, Rockville, MD 20849-0686, o acceda al texto completo de las publicaciones arriba mencionadas en línea, en <http://www.niaaa.nih.gov>.

Padres:

USTEDES
PUEDEN
HACER LA
DIFERENCIA



Número de publicación del NIH 06-4314-S
Revisada en 2009