

ENTRE
PADRES
E HIJOS



**CONSEJOS PARA HABLAR CON NUESTROS HIJOS
SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS CON ALCOHOL**

¿CÓMO USAR ESTE MATERIAL?

Si tenés hijos chicos o adolescentes seguramente te habrás preguntado qué es importante saber sobre las bebidas con alcohol para responder sus preguntas de la mejor manera y qué postura tomar ante determinadas situaciones.



Este material fue dividido en secciones según grupos de edad para identificar y responder a las necesidades específicas de cada grupo.

ÍNDICE

Reconocimientos	.5.
Prólogo por el Licenciado Miguel Espeche	.6.
El comportamiento recomendado con tus hijos	
Cualquiera sea su edad	.10.
De 8 a 11 años	.14.
De 12 a 14 años	.16.
De 15 a 16 años	.17.
De 17 a 18 años	.19.
Qué les podés decir a tus hijos	
Cualquiera sea su edad	.21.
De 8 a 11 años	.23.
De 12 a 14 años	.26.
De 15 a 16 años	.29.
De 17 a 18 años	.32.
Es importante ser consciente...	
De las consecuencias fisiológicas del consumo de bebidas con alcohol	.35.
De las consecuencias psicológicas del consumo de bebidas con alcohol en menores	.37.

En Cervecería y Maltería Quilmes estamos comprometidos con la tarea de promover conductas saludables entre los jóvenes. Esto requiere el esfuerzo compartido entre la familia, la escuela, la comunidad, las autoridades, las instituciones y el sector privado.



Desde nuestra plataforma de sustentabilidad “Vivamos Responsablemente” trabajamos en distintos ejes para promover el consumo responsable de las bebidas con alcohol. Dentro del eje de Menores, queremos incentivar a los padres a conversar con sus hijos sobre el consumo de bebidas con alcohol para prevenir que esto ocurra antes de la edad permitida.

Por este motivo, reeditamos este material creado por la organización no gubernamental quebecense Educ’alcool, titulado en francés “Parler d’alcool avec ses enfants sans être dépassé”, con la finalidad de ayudar a los padres a desarrollar en los menores una actitud responsable hacia el consumo de bebidas con alcohol.

Dicho texto fue traducido al portugués y publicado en Brasil por el Centro de Información sobre Salud y Alcohol (CISA), organismo dedicado a promover el conocimiento y el consumo responsable de bebidas con alcohol.

La presente guía ha sido elaborada con apoyo de CISA y Cerveceros Latinoamericanos, que tradujo el texto original al castellano. Esta versión incluye algunos ajustes que buscan hacer el texto más actual y claro para los lectores argentinos.

Agradecemos a Asociación Conciencia por su contribución en la revisión de los contenidos de la guía y al Licenciado Miguel Espeche, Psicólogo Especialista en vínculos, quien escribió un prefacio para este material con el fin de aportar nuevos sentidos a la temática en nuestro país.

CUANDO EL AMOR DE LOS PADRES MARCA EL TERRITORIO



Licenciado **Miguel Espeche**

El rol paterno es imprescindible a la hora de enmarcar y dar ejes de referencia a los hijos en los distintos momentos del desarrollo vital que éstos van teniendo.

Dicho rol, amoroso y presente, es elemento protagónico en los diferentes escenarios de la vida que los hijos van transitando en su camino hacia la adultez. Sin él, los impulsos naturales de los chicos, que son en sí mismos deseables, sanos y llenos de vida, pierden contorno, lo que deja a los niños, púberes y adolescentes en una orfandad anímica que signa una gran desprotección que atenta contra su crecimiento saludable y feliz.

Habiendo tomado conciencia del rol general de los padres a la hora de educar a sus hijos para que lleguen a buen puerto, (teniendo por instrumento el amor, el ejemplo, la autoridad y la palabra), se pueden abordar con mayor lucidez y sabiduría los escenarios específicos del universo paterno-filial. Tal es el caso en ésta guía, que sabe apuntar con criterio puntual no solamente el “qué” de la educación a los hijos en el escenario del “tema alcohol”, sino el “cómo” de la misma, sin sacarle el cuerpo a ninguna situación derivada de la cuestión, sobre todo, en lo que hace a la actitud de los padres ante la misma.

Sabemos que la ingesta de alcohol por parte de los menores de edad es un signo de cuestiones que exceden el marco de dicho abuso, al punto de que podemos decir, sin temor, que reflejan un estado de cosas de nuestra sociedad acerca de las cuales es importante estar atentos.

Por eso, al hablar de la responsabilidad de los padres a la hora de educar a sus hijos en relación a los valores y referencias para el buen vivir, no significa culparlos, sino que implica verlos como parte esencial de los recursos que tienen los hijos para atravesar cualquier peligro del camino.

En tal sentido, los problemas derivados por el consumo de bebidas con alcohol se dan no por presencia paterna, sino por dificultades en el ejercicio del rol parental, lo que indica que la sana función de los padres es el camino para la solución de las problemáticas que pueden emerger en el camino de la vida de los chicos.

La sociedad moderna entroniza al consumo como parámetro absoluto para la felicidad, y si el amor social y, sobre todo, el amor parental (canal primordial de ese amor social) no regula esa idea de que hay que "llenarse" de cosas para ser feliz, los chicos quedan inermes ante la oferta transgresora y allí aparecen, visibles, los problemas que son de lamentar y que todos conocemos.

Estar atentos a los escenarios de riesgo que atraviesan los hijos no necesariamente significa claudicar ante el miedo.

Por el contrario, el miedo propicia la idea desprestigiante de la función paterna, porque los hijos, sobre todo los adolescentes, verán debilidad en ese miedo, lo que los llevará con mayor facilidad a creer en "espejos de colores" que los tientan a la transgresión reactiva (no la natural y deseable en ciertos períodos de la vida, sobre todo, la adolescencia).

Prudencia sí, miedo no, esa es la consigna.

Saber decir y compartir, desde el rol, lo que se siente, fortalece la presencia de los padres, sin que eso signifique disfrazarse de lo que no se es, por ejemplo, "amigo" de los hijos, ya que para amigos tienen a sus compañeros de clase, de deporte, etc., pero los padres son los padres, por más que esa paternidad pueda ser cálida, afectuosa y alegre.

Es bueno que los padres, a su vez, no se vean a sí mismos solamente como preventores del mal, sino que, sobre todo, se vean como promotores del bien.

En tal sentido, como se dice en algunos grupos para apoyo de padres, "lo que es bueno para los padres, es bueno para los hijos", ya que la visión de padres íntegros, firmes, dignos y contentos ante el hecho de vivir, más allá de los problemas que existan, le dan un sentido de horizonte a los hijos, un deseo de emulación que dice "es bueno crecer", lo que es la mejor vacuna ante la tentación de "irse a la cuneta" a través de conductas nocivas como lo es, sin dudas, el consumo abusivo de bebidas con alcohol.

El solo hecho de reflexionar acerca de estos asuntos sin tener al miedo como rector, sino regidos por el amor a los hijos y el deseo concomitante de ser mejores padres, ayuda a crecer en la función al enriquecerla de manera significativa. La idea es hacerlo sin culpas por las debilidades o errores, pero sí enfocando en la voluntad de acompañar a los hijos en este territorio, atentos pero no alarmados, apuntando a sintonizar en la confianza que estimula la calidad del ejercicio de la paternidad.

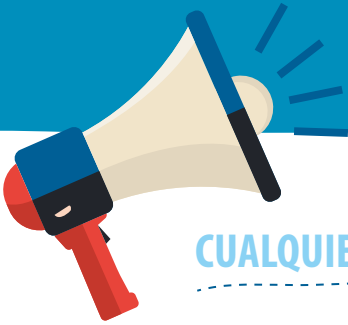
Una guía es eso: una guía, no un recetario

Como tal, propone ideas y enfoques, señala escenarios y situaciones, a la vez que ensaya respuestas y ofrece opiniones, en forma de diálogo con los padres, que, estimulados de esa manera, irán generando sus propias respuestas y actitudes, con el tono que les es propio, no meramente repitiendo algo que les es ajeno.

Es que los chicos desean padres genuinos, antes que padres perfectos. Prefieren el compromiso de la presencia visceral de un padre por sobre la presencia de un decálogo de “tips” adecuados, pero carentes de savia vital.

Por eso, vale el compartir, el pensar juntos los adultos sobre temas que hacen al vivir de los hijos. Hacerlo es ya una suerte de ceremonia de amor, un signo visible de que no hay abandono, no hay claudicación, y sí hay deseo de “marcar la cancha” desde el amor eficaz, ese que permite que ellos, los hijos, puedan jugar su mejor partido.

EL COMPORTAMIENTO RECOMENDADO CON TUS HIJOS



CUALQUIERA SEA SU EDAD

Sabemos que muchas veces no es fácil ser padres. Probablemente ya te hiciste las siguientes preguntas:

- ¿Cómo hablar con mis hijos sobre el consumo de bebidas con alcohol?
- ¿Tengo que esperar a que ellos me hagan preguntas sobre el tema?
- ¿Tengo que creer que mi hijo nunca va a tomar? · ¿Quién tiene que hablar con ellos: el padre, la madre o ambos?
- Siento que mi hijo toma bebidas con alcohol cuando se junta con sus amigos el fin de semana. ¿Qué tengo que hacer?
- ¿Qué tengo que hacer si pienso que sus amigos son una mala influencia? No siempre vas a encontrar las respuestas a estas preguntas. No existe ningún caso que pueda enseñarte cómo evitar que tus hijos tomen bebidas con alcohol. Pero si querés tener una actitud positiva, ser comprensivo y mantener su confianza, probablemente este material te va a ayudar.

La prevención comienza en la familia

Te sugerimos que les des todo el apoyo posible a tus hijos. Demuestrales cuánto los querés y hablá siempre con ellos.

No olvides establecer límites cuando sea necesario; no vas a perder su confianza por ello.

Proponé actividades en familia, como por ejemplo ver televisión, películas, comer juntos, practicar deportes o salir a dar una vuelta.

Cualquier actividad placentera puede acercarte a tus hijos. Enterate de los temas que los motivan y demostrará tu interés; de esta manera van a tener asuntos en común.

Los padres son el modelo

Tanto tus acciones como tus palabras y decisiones tienen una gran influencia en tus hijos, aun cuando parezca que ellos no te están prestando atención. Por lo tanto, intentá que tus actitudes concuerden siempre con tus palabras.

¿A qué edad se puede hablar con ellos sobre las bebidas con alcohol?

Es importante comprender que los padres tienen diferentes opiniones sobre estos temas y les corresponde decidir lo que consideran mejor para sus hijos.

No obstante, consideramos que los chicos y adolescentes no deben consumir productos con alcohol antes de los 18 años, en ninguna circunstancia, ya que esto puede afectar su desarrollo físico y emocional.

En consecuencia, estamos convencidos de la importancia de fomentar actitudes de responsabilidad frente al alcohol y contribuir a que, desde chicos, comprendan las consecuencias del consumo y los riesgos del abuso, la importancia de los límites y la necesidad de actuar de manera responsable frente a las bebidas con alcohol.

Cualquiera que sea tu decisión, el consumo abusivo de bebidas con alcohol no debe ser tolerado bajo ninguna circunstancia. Esto aplica no solo para tus hijos, sino también para los adultos.

¿Tu hijo no se anima a hablar con vos sobre las bebidas con alcohol?

Si tus hijos no hablan con vos sobre el consumo de bebidas con alcohol, pueden estar pensando que:

- . *Te vas a preocupar demasiado por este tema.*
- . *No los vas a dejar salir con amigos.*
- . *Les vas a hacer muchas preguntas.*
- . *Vas a ser muy rígido.*
- . *Te vas a meter demasiado en sus vidas.*
- . *No vas a confiar más en ellos.*

Nunca es demasiado temprano

Los chicos piensan sobre las cosas mucho antes de lo que nos imaginamos. A los 6 años ya entienden cuáles son los comportamientos socialmente aceptados con relación al consumo de bebidas con alcohol. Por eso, nunca es temprano para empezar a hablar con tus hijos sobre este tema.

Los hijos imitan los comportamientos de aquellos que aman y admiran, especialmente los de sus padres.

Vos sos el mejor ejemplo

En este sentido, es correcto afirmar que tu hijo podrá imitar tus hábitos en el futuro e ingerir bebidas alcohólicas de la misma manera en que vos lo hacés. Por eso, si vas a tomar bebidas con alcohol, hacelo moderadamente. Tu actitud servirá de ejemplo para tus hijos. Si vos o alguien de tu familia no toma, podés decirles que esa también es una opción saludable y personal.

La edad de experimentar es crucial

Cuanto más temprano los hijos comiencen a beber sin el conocimiento de sus padres, más temprano podrán surgir problemas con el alcohol.

Es importante informar sobre los riesgos

Los menores tienden a no percibir con claridad los riesgos que conlleva el consumo de bebidas con alcohol antes de la edad permitida. Corresponde a los padres informarles sobre las consecuencias que su consumo puede tener para un menor de edad.



¿QUÉ ACTITUD PODÉS TOMAR CON TUS HIJOS DE 8 A 11 AÑOS?

Demostrá firmeza

- No supongas que los chicos de estas edades no toman bebidas con alcohol.
- No porque vos tomes, tus hijos deben hacerlo. En una fiesta familiar, tu hijo puede pedirte probar lo que estés tomando. Es importante aclarar que no hay una única forma de manejar esta situación, pero es prioritario retrasar la edad de inicio.
- Algunos padres prefieren permitir a sus hijos mojar los labios en la bebida, creyendo que con esto ellos no beberán a escondidas. Esto no es recomendable.
- Otros padres prefieren retrasar el contacto de sus hijos con el alcohol, indicándoles claramente las consecuencias, especialmente en menores de edad.
- No te olvides de que la legislación argentina indica que la venta y el expendio de bebidas con alcohol a los menores de edad está prohibida.

Cualquiera que sea tu decisión, mantenete fiel a ella.

Es aconsejable que todos los padres tomen una posición con relación a los cuestionamientos y comportamientos de sus hijos, considerando su edad y los principios en que ellos creen.

Explicar las razones de tu decisión es una forma de ayudar a tu hijo a desarrollar su propia capacidad de tomar decisiones sobre la base de la información disponible.

En las fiestas de chicos, asegurate que:

- ***Existan juegos y otras actividades organizadas.***
- ***Haya comida, bebidas sin alcohol y jugos.***
- ***Haya un adulto cerca (no necesariamente presente en cada segundo, pero siempre disponible). Nunca debe dejarse a los chicos solos toda una tarde sin supervisión.***
- ***No dejar al alcance de los chicos las bebidas con alcohol que están tomando los mayores.***



¿QUÉ ACTITUD PODÉS TOMAR CON TUS HIJOS DE 12 Y 14 AÑOS?

Prestá atención

Esta es la edad en que los adolescentes comienzan a poner a prueba la autoridad de los padres.

No te asustes

Al contrario de lo que puedas imaginar, es posible que tus hijos desobedezcan tus reglas y tomen fuera de tu casa.

Demostará firmeza

- **Explicales las consecuencias del alcohol en el cuerpo y los tipos de riesgo asociados al consumo de bebidas con alcohol antes de tiempo.**
- **Demostará claridad al establecer reglas específicas y asegurate de que sean razonables y posibles de cumplir. Por eso es esencial que les transmitas a tus hijos información sobre las consecuencias y los riesgos del consumo de bebidas con alcohol en la infancia o la adolescencia. Siempre considerará que las bebidas con alcohol puede ser perjudicial para tus hijos, aún consumidas en pequeñas cantidades.**

¿QUÉ ACTITUD PODÉS TOMAR CON TUS HIJOS DE 15 Y 16 AÑOS?

La presión de los amigos

Esta es la edad en la que los adolescentes reafirman su identidad. Salen con grupos de amigos con más frecuencia y pueden ser más vulnerables a la presión de los líderes del grupo para que todos hagan las mismas cosas. En las fiestas, muchos quieren consumir bebidas con alcohol. Es en este momento que los padres deben recordarles a sus hijos el acuerdo previamente establecido sobre lo que consideran permitido en relación con el consumo de alcohol.

Apoyá y supervisá

. Siempre es bueno saber en dónde está tu hijo, con quién está, qué está haciendo y cómo se está comportando.

Demostrá un verdadero interés por lo que tu hijo considera importante. Apoyalo siempre pero sin dejar de supervisarlo. Una adecuada supervisión es la clave de una buena educación, principalmente en lo que se refiere al consumo de bebidas con alcohol.

Es posible supervisar sin parecer controlador. Los hijos sienten que sus padres están presentes, aunque no estén cerca. Simplemente no exageres y no olvides confiar en tus hijos.

. Ejercé la autoridad con sensatez.

Definí tus expectativas y establecé reglas bien claras, razonables y posibles de cumplir. Al mismo tiempo, escuchá los argumentos de tus

hijos y sus dudas. Intentá comprender cómo piensan y perciben el mundo. De esta manera vas a descubrir los mejores argumentos para transmitirles.

Los buenos padres establecen límites y, al mismo tiempo, escuchan a sus hijos. Los protegen de los riesgos asociados al consumo de bebidas con alcohol, diferenciándose de aquellos que son solo autoritarios.



¿QUÉ ACTITUD PODÉS TOMAR CON TUS HIJOS DE 17 Y 18 AÑOS?

Afinidad

- Si tu hijo va a manejar, comunícale que no debe tomar nada de bebidas con alcohol.
- Si optás por dejarle experimentar a tu hijo con las bebidas con alcohol, es fundamental explicarle en qué condiciones el uso es adecuado. Es importante considerar la edad, el tipo de bebida, el horario, el local, la compañía y las actividades que va a hacer después de tomar.
- Llegá a un acuerdo con tus hijos en cuanto a la cantidad, el tipo de bebida y las situaciones en que el consumo puede ocurrir. Exponé las consecuencias del consumo. Mostrarte firme en tus actitudes y decisiones.

Respetá para ser respetado. Si esperás que tus hijos respeten tu punto de vista, escuchá también los de ellos y evalualos sinceramente.

Mantené el espíritu abierto

No tengas miedo de hablar con tus hijos con claridad y franqueza. Aunque sean mayores, tu opinión sigue siendo de gran valor.

Cuando vayas a hablar con ellos, asegurate de que ambas partes sean escuchadas y de que las opiniones de ambos lados estén siendo

respetadas. Hablales sobre las consecuencias de tomar alcohol en el trabajo, en la escuela, cuando practican deportes o cuando manejan.

Comunicación

Mantené el vínculo con tus hijos respetando su libertad para que no sientan que estás tratando de controlarlos o incluso de reprimirlos. Cuanto más cercano estés a tus hijos, ellos cederán menos a la presión del grupo.



¿QUÉ LE PODÉS DECIR A TUS HIJOS?

CUALQUIERA SEA SU EDAD

Lo que los padres hacen es tanto o más importante que lo que dicen.

Tus hijos observan lo que hacés y escuchan lo que decís.

Lo mejor es ir directo al problema

- *Empezá a hablar con tus hijos sobre las bebidas con alcohol de la forma más natural y simple posible.*
- *No uses un tono autoritario y evitá los sermones.*
- *Tenés que ser claro y conciso. Explicale las consecuencias del consumo de alcohol sin protegerlo excesivamente ni asustarlo.*

¿Cómo dar apoyo?

La mejor manera de apoyar a tus hijos es estar atento, ser cariñoso y demostrarles afecto. Deciles siempre cuánto los querés, aunque tengas la certeza de que ellos ya lo saben. Acordate de que los jóvenes que reciben gran apoyo familiar tienen una propensión menor a desarrollar el hábito de consumir bebidas con alcohol antes de tiempo.

Promové siempre actitudes responsables frente a las bebidas con alcohol, entre ellas:

- *La abstinencia es una postura tan válida como beber moderadamente.*
- *Es preferible comer cuando se ingieren bebidas con alcohol.*
- *Nunca se debe tomar todo el vaso de una sola vez.*
- *La bebida no puede ser el eje de la actividad, ni siquiera para los adultos.*

Hablá con tus hijos sobre las consecuencias del abuso en el consumo de bebidas con alcohol para que así puedan evitar:

- *Perder el autocontrol.*
- *Volverse violentos entre sus familiares y amigos.*
- *Olvidarse de las cosas que pasan.*
- *Causar accidentes de tránsito.*
- *Sufrir heridas graves.*
- *Faltar a clases o al trabajo.*
- *Perder la conciencia.*
- *En fin, hacer cosas de las que se arrepentirán más tarde.*



¿QUÉ LES PODÉS DECIR A TUS HIJOS DE 8 A 11 AÑOS?

➔ *Supongamos que sos madre de dos hijos de 9 y 11 años. Están de vacaciones y sus vecinos invitan algunas familias a un asado. Estos vecinos tienen una actitud bastante liberal en relación al consumo de bebidas con alcohol, también entre preadolescentes. Defienden que es mejor que los hijos beban en situaciones en las que los padres están presentes. El ambiente es divertido y amigable. Los anfitriones ofrecen bebidas a todos. Tu hijo de 11 años dice que quiere un trago y el de 9 que quiere probar. Estás absolutamente en contra. Sentís la presión social. Los anfitriones no tienen nada en contra, siempre que haya adultos presentes. Los demás vecinos piensan de la misma manera y permiten que sus hijos se tomen un vaso. Nadie opina como vos.*

¿Qué podés hacer?

No siempre es fácil hacer valer nuestras convicciones cuando las personas a nuestro alrededor piensan lo contrario. Las diferencias de opinión son, a veces, irreconciliables. Además, algunas personas, con su mejor intención como amigos o buenos vecinos, tienen todo tipo de consejos para ofrecer. **Tenés que ser firme. Tu decisión ya está tomada.** Mantenela y decí (nuevamente a tus hijos) que no coincidís

con esta actitud. Recordales que ya hablaron sobre este tema, así como el acuerdo que alcanzaron (si existe).

Deciles que no cambiaste de opinión. Esta no es la ocasión propicia para un sermón sobre los peligros de las bebidas de alcohol. Probablemente ellos ni te presten atención. Tampoco es el momento para darles a los adultos presentes lecciones sobre moderación. Lo más importante es hablar con tus hijos en casa, antes de que este tipo de situaciones se presenten.

De esta manera, ellos siempre sabrán exactamente lo que querés y lo que esperarás de ellos. Esto contribuye a evitar quejas y desilusiones. También podés explicar tus razones a los anfitriones si considerás que esto será bien recibido y también si pensás que las diferentes opiniones serán respetadas. Pero no pierdas mucho tiempo justificando tus actitudes. ***Una vez en casa, sentite libre para hablar del incidente con tus hijos y recordales lo que considerás aceptable y lo que no en cuanto al consumo de bebidas con alcohol, así como de las consecuencias de la desobediencia de las reglas. Explicá tus razones y preguntales a ellos si entendieron la situación. El diálogo hará que tus hijos sientan que te preocupás por ellos. Deciles que comprendés cuán difícil es decir “no” y reiterá que ellos no tienen por qué justificarse o explicarse.*** La confianza que ustedes se tienen es más importante que cualquier otra cosa.

1. Demostrá firmeza y honestidad con el fin de promover el diálogo.

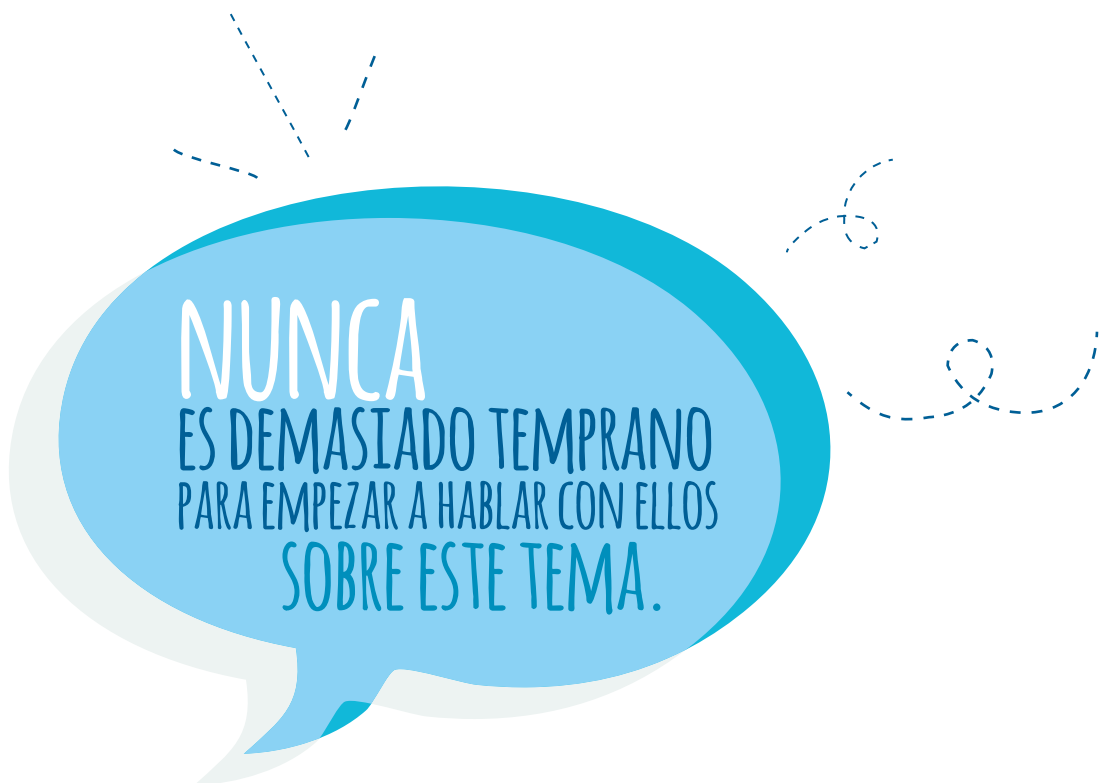
2. Tus hijos pueden no sentirse seguros si vos solo tenés actitudes negativas.

Estuviste observando que las botellas de bebidas con alcohol de tu casa se están vaciando y no fuiste vos quien las estuvo bebiendo. Te ponés a investigar y descubrís que tu hijo de 10 años de edad bebe a escondidas.

¿Qué tenés que hacer?

Aunque estés alterado, tratá de mantener la calma cuando hables con tu hijo. Este es el momento para iniciar un diálogo con respecto a las consecuencias del consumo de bebidas con alcohol y los posibles perjuicios asociados. Hacedle preguntas a tu hijo para asegurarte de que entendió. **Tenés que mostrarte firme, y amoroso. No te asustes, pero no cedas. Intentá descubrir por qué estuvo bebiendo a escondidas. No saques conclusiones precipitadas. El hecho de que haya bebido no quiere decir que en un futuro será alcohólico. Quizás él piensa que sos muy rígido y tiene miedo de tu reacción si te llega a decir que sólo quería probar la bebida.**

Acordate que si sos muy autoritario y controlador, podés provocar rebeldías serias y comportamientos agresivos que más adelante podrían llevar a tu hijo al consumo excesivo de bebidas con alcohol.



¿QUÉ LES PODÉS DECIR A TUS HIJOS DE 12 A 14 AÑOS?

➔ *Tu vecino te cuenta que algunas veces, cuando salís de noche, tus hijos de 12 y 14 años invitan amigos a tu casa, toman bebidas con alcohol y hacen ruido. No hacen caso a los reclamos y tu hijo menor de 8 años está presente en la situación.*

¿Qué podés hacer?

Es importante recordar que los chicos no tienen que consumir bebidas con alcohol y que es ilegal comprarlas a esa edad. Hay que tener en consideración que los chicos de edades diferentes tienen comportamientos diferentes. Escuchá a tus hijos, aunque ellos se contradigan, se alteren o se impacienten.

De esta manera entenderán que estás interesado en lo que ellos dicen. Mantené la situación bajo control. Alzar el tono de voz no ayuda, solo hará que la comunicación se torne cada vez más difícil.

Si estás muy alterado y pensás que la posibilidad de perder el control es grande, dejá la conversación para otro día. Ellos deben saber cuáles son tus sentimientos, preocupaciones y, sobre todo, qué esperás de ellos en relación al consumo de bebidas con alcohol. Ofreceles tu apoyo y los medios necesarios para que ellos no se sientan obligados a hacer lo que

otros hacen. Obviamente, aunque algunos chicos de esas edades toman, no son la mayoría. Aconsejá a tus hijos que sugieran al grupo hacer otra cosa que no sea tomar bebidas con alcohol. Si los amigos lo rechazan, tus hijos deben pedirles que se vayan de su casa. Establecé las consecuencias en caso de incumplimiento de las reglas.

Las consecuencias tienen que ser definidas por vos, preferiblemente en relación con la ocasión (por ejemplo, investigar sobre los efectos del alcohol en el organismo).

Esta experiencia sirve de alerta a los padres, haciéndoles entender que es muy importante mantener los ojos bien abiertos en relación a los hijos. Ellos crecen, quieren experimentar nuevas sensaciones, se quieren comportar como los mayores y quieren desafiar a los adultos. Hablá con los padres de los amigos de tus hijos. Probablemente ellos van a poder ayudarte en esta situación y van a pensar igual que vos. Si no fuera el caso, vas a saber cómo son esos padres, así vas a poder prevenir que tus hijos pasen mucho tiempo en compañía de esos amigos.

1. Encontrá el mejor momento para hablar con tus hijos. Escuchá lo que ellos tienen para decirte y mantené la calma.

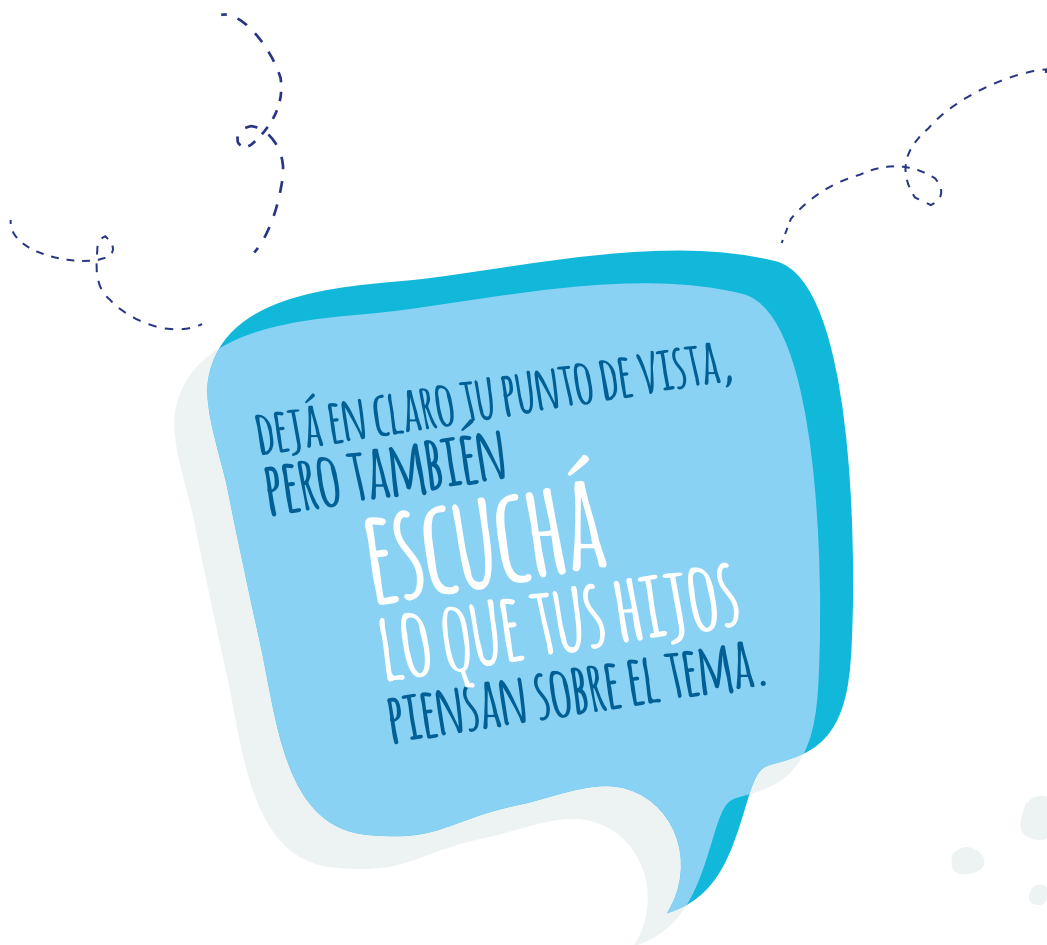
2. No empieces a hablar con ellos si estás por ir al trabajo o si estás haciendo cualquier otra actividad. No los sermonees y dejales expresar sus propias posiciones.

➔ ***Tu hija de 13 años va frecuentemente a la casa de su mejor amiga. Descubrís que los padres de esa amiga tienen problemas con el consumo excesivo de alcohol. En tu círculo familiar y el de tus amigos todos beben moderadamente y nadie tiene problemas relacionados con el consumo de alcohol. No querés que tu hija tenga este tipo de experiencia a esta edad.***

¿Qué tenés que hacer?

Se trata de una situación delicada no solo porque tu hija esté relacionada, sino también porque la amiga de tu hija puede estar teniendo dificultades para lidiar con la situación de sus padres. Podés prohibirle a tu hija que vaya a la casa de su amiga, lo que no va a ser fácil para ninguna de las dos, o bien tratar de tener una conversación con ella para explicarle lo que pasa cuando las personas abusan de las bebidas con alcohol. Sugerile que se reúnan en tu casa. Tal vez de esta manera logres un cierto alivio para tu hija. No todos los hijos de alcohólicos serán también alcohólicos.

Con esta opción podés ayudar a la amiga a sentirse comprendida y respetada, al margen de los problemas que viva en su casa.



¿QUÉ LES PODÉS DECIR A TUS HIJOS DE 15 Y 16 AÑOS?

➔ *Tu hija de 16 años llega a tu casa después de una fiesta diciendo que algunas personas bebieron mucho, se terminaron peleando y hasta se tiraron vasos. Algunos vomitaron y una de las chicas estaba tan alcoholizada que se desmayó. A tu hija le desagradó la situación y no se sintió cómoda ante tales hechos. Tenés que decidir si es mejor contactar a los padres de otros adolescentes. Es importante que tu hija sepa que estás presente y que puede contar con vos.*

¿Qué podrías decirle a tu hija?

Tenés que estar feliz porque tu hija se haya sentido cómoda para contarte lo que pasó. Esto demuestra que ella confía en vos y que hay diálogo entre ustedes. No le prohíbas ver a esas personas nuevamente ni intentes alejarla de sus amigos. Continúa confiando en ella.

La tenés que motivar a mantener ese comportamiento. Ayudala a encontrar soluciones para enfrentar situaciones con las que ella todavía no sabe lidiar.

Hacele sugerencias de cómo rehusar invitaciones a fiestas en las que

haya mucho alcohol, o para que regrese a casa cuando no se sienta bien. Como ella no toma, simplemente tiene que decir “no gracias” cuando le ofrezcan bebidas con alcohol. Ella tiene que ser capaz de divertirse sin la necesidad de tomar bebidas con alcohol. Es importante que ella exprese esto claramente. Si las personas con quienes ella sale empezaron a tomar demasiado y se volvieron pesadas, ella debe reunirse con otro grupo de amigos que tenga actividades semejantes a las de ella y que respete sus decisiones.

En las fiestas, los adolescentes bailan, comen, hablan, les gusta compartir entre ellos. Hablar con personas que toman demasiado resulta un poco difícil si no imposible, y tu hija tiene que dejarles en claro que no se siente cómoda con su comportamiento.

Atención: si las cosas en la fiesta empeoran, ella tiene que irse. Asegurate de que tu hija se sienta a gusto con las sugerencias que le hacés y que ella esté de acuerdo. Si vuelve a vivir una situación semejante, vas a tener que ayudarla a encontrar otras cosas que hacer o a encontrar otro grupo de amigos. Tenés que decidir si es mejor contactar a los padres de otros adolescentes. Es importante que tu hija sepa que estás presente y que puede contar con vos.

1. Preguntales a tus hijos cómo se sienten en su grupo de amigos. ¿Alguna vez se sintieron avergonzados por no beber como los otros? ¿Alguna vez fueron recriminados por no beber? Esperá su respuesta y no hagas conclusiones precipitadas.

2. Con tus hijos no tengas actitudes del tipo “el que sabe soy yo”. Escuchalos pacientemente y no pongas objeciones cuando ellos digan alguna cosa con la que no estás de acuerdo.

➔ ***Tu hijo de 15 años asistió recientemente a una fiesta con unos amigos. Conocés bien a tu hijo y notás que está algo tenso cuando llega a casa. Al hablar con él descubriste que casi todos tomaron bebidas con alcohol en la fiesta. Tu hijo tomó un trago pero los otros lo presionaron para que tomara más, particularmente sus mejores amigos. Ahora, cada vez que hay una fiesta, tu hijo se preocupa, duda entre su deseo de estar con los amigos y el temor a la presión para tomar bebidas con alcohol.***

¿Qué podés decirle a tu hijo?

conocé a los amigos de tu hijo y a los padres. Intentá saber siempre en dónde y con quién está. Es importante saber qué está haciendo y cómo se está comportando.

Aunque estés muy ocupado, encontrá tiempo para hablar con él y hacéle saber que estás disponible siempre que necesite algo. Tenés que garantizar apertura y confianza entre ustedes. Sea lo que fuera, no hagas comentarios de desaprobación con relación a sus amigos y no los juzgues antes de conocerlos. Anímalo a salir con personas cuyos padres compartan tu opinión sobre el consumo de bebidas con alcohol.

Evitá los conflictos de valores que pueden causar situaciones complicadas. Asegurate de que haya un adulto presente en las fiestas. Si no estás seguro de que un adulto está presente, llamá al lugar y asegurate de eso, aunque tu hijo te pida que no lo hagas por temor a lo que sus amigos vayan a pensar de él. Explicale las razones de tu llamada y no dudes. Hablar con otros padres a los cuales les confías tus preocupaciones sobre los jóvenes puede resultar provechoso y te ofrecerá más seguridad.

¿QUÉ LES PODÉS DECIR A TUS HIJOS DE 17 Y 18 AÑOS?

➔ *La fiesta de egresados está llegando; te preguntás si tenés que llamar a casa de la amiga en la que tu hija va a dormir para hablar con los padres de ella sobre el consumo de las bebidas con alcohol y qué planean hacer ellos al respecto. Tu hija te dice que ya es grande y no quiere que llames. Aprovechás para llamar cuando tu hija no está en casa. La madre de la amiga te dice que no está preocupada al respecto y que si los jóvenes toman de más ni ella ni su esposo las van a dejar manejar el auto.*

¿Qué le podés decir a tu hija?

La fiesta de egresados es muy importante para los jóvenes de esta edad. Ellos se entusiasman mucho con todos los preparativos. La mayoría de las fiestas acaban perfectamente, pero algunas veces se pasan y pueden sufrir accidentes. Es por esto que tenés que hablar con tu hija al respecto. Algunos chicos prometen no consumir bebidas con alcohol. Si tu hija es así, preguntale cómo se siente en relación con esto y si le preocupa no ser aceptada por el grupo en caso de que no tome.

Tenés que ser firme, honesto y permitir un diálogo abierto. Demostrá cuáles son tus preocupaciones.

Decile qué esperás de ella. Sugerí que te llame si le parece que las personas no están en condiciones de llegar a sus casas con seguridad. Esto supone que vos no querés que ella duerma en la casa de la amiga. Tus razones para preferir que ella vuelva a tu casa después de la fiesta pueden ser más aceptadas. Vos conocés a tu hija y sabés cuándo tenés que ser firme con ella. No tengas miedo a que la imposición de límites se convierta en una barrera entre ustedes. Muchos padres dicen que sí a todo y no expresan sus opiniones por temor a que sus hijos se alejen de ellos o que se vayan de casa muy pronto.

El hecho es que los chicos y los adolescentes necesitan y les gusta que les enseñen. Mientras tanto, tratá de ser flexible y sentite preparado para establecer acuerdos razonables.

➔ ***El sábado pasado tu hijastro fue a una fiesta en la facultad en la que estudia. Te enteraste por otro padre que él bebió de más en un corto período de tiempo, cayó al suelo y se desmayó. Cuando volvió en sí, vomitó y se sintió terriblemente mal. Tu marido y vos estaban durmiendo y no se percataron de nada; a la mañana siguiente el chico no dijo nada. Cuando te enteraste, se lo contaste a tu marido porque sentís que él tiene que hablar con su hijo. Tu marido reaccionó mal, convencido de que su hijo no actuaría de esa manera.***

¿Qué dirías si fueras el padre?

Es mejor enfrentar los hechos: el chico bebió de más y se emborrachó.

Cuando te sientas cómodo para hablar con él sin perder la calma y sin expresar tu desilusión, hazlo. Intentá entender qué pasó. ***Escuchá la versión de tu hijo.*** Tal vez él haya sido presionado por el grupo, tal vez haya sido la primera vez que tomaba o tal vez él lo haya hecho antes y

vos no lo sabías. **Captá bien los hechos y el contexto. Recordá que ya hablaste con tu hijo sobre las consecuencias del consumo abusivo de alcohol. Aprovechá la oportunidad para conversar con él en este momento. Explicale que los efectos del alcohol no solo dependen de cuánto tome, sino también de la velocidad con que lo haga, de lo cansado que esté, de cuánto pesa, entre otros factores.** Una persona joven que no esté acostumbrada a tomar se emborracha rápidamente, sobre todo si tiene el estómago vacío. Aconsejale a tu hijo sin retroceder en la posición que ya tomaste. Él debe sentirse lo suficientemente avergonzado con lo sucedido y no necesitará de un sermón.

Es importante darle el apoyo que necesita a partir del contacto cariñoso que puedas establecer con él. Cuando los jóvenes se sienten cercanos a sus padres y se identifican con ellos, tienen una menor probabilidad de exhibir comportamientos destructivos.



ES IMPORTANTE SER CONSCIENTE DE LAS CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS CON ALCOHOL

LAS FASES DEL METABOLISMO DE LAS BEBIDAS CON ALCOHOL EN ADULTOS

1. Absorción

Una vez ingerido, el alcohol inicia su trayecto dentro del organismo. Desde la ingestión hasta su completa absorción, se estima en promedio una hora. El tiempo de absorción del alcohol dependerá de una serie de factores, entre ellos la presencia de comida en el estómago, el tipo de alimento ingerido antes de beber y la velocidad con que la persona bebió. Cerca del 75% del alcohol es absorbido por el intestino delgado. El restante 25% es absorbido por la mucosa de la boca, el esófago, el estómago y el intestino grueso.

2. Distribución

El alcohol es transportado por la sangre hacia todos los tejidos que contienen agua. Las mayores concentraciones de alcohol ocurrirán en el cerebro, el hígado, el corazón, los riñones y los músculos.

3. Metabolismo

Entre el 90 y el 95% del alcohol ingerido es metabolizado en el hígado por enzimas especiales. Un hígado saludable es capaz de metabolizar

en una hora el alcohol a una tasa de 15 miligramos por cada 100 mililitros de sangre que tenga un individuo. Las enzimas del hígado fraccionan el alcohol en varias sustancias, siendo las más importantes el acetaldehído y el ácido acético.

El metabolismo en hombres y mujeres es diferente

Como las mujeres tienen menor cantidad de agua en el cuerpo que los hombres, el alcohol es transportado de forma más rápida pero metabolizado más lentamente, produciendo sus efectos con mayor intensidad.



4. Eliminación

En su mayor parte, el alcohol no metabolizado es eliminado por la orina; el 5% restante se elimina a través de la respiración, transpiración y salivación. Además de otros efectos, el alcohol tiene la capacidad de inhibir la liberación de hormonas responsables de la reabsorción del agua (ADH), provocando un aumento de la diuresis y ocasionando con ello más ganas de orinar.

ES IMPORTANTE SER CONSCIENTE DE LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS CON ALCOHOL EN MENORES

El alcohol es calmante

A pesar de un efecto inicial de euforia, el alcohol no es un estimulante, sino un depresor del Sistema Nervioso Central (SNC). En dosis bajas, una de las primeras capacidades que será inhibida será la autocrítica, sin la cual la persona se torna más conversadora y activa, dando la impresión de euforia.

La intoxicación con el alcohol puede llevar al estado de coma y a la muerte si la persona no es tratada a tiempo. En esta fase, el nivel de alcohol en la sangre debe ser muy elevado.

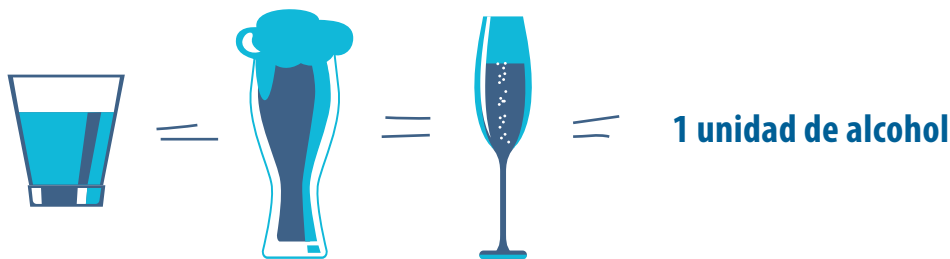
El efecto tóxico del alcohol conlleva una disminución de la temperatura del cuerpo y del tono muscular.

El efecto en los adolescentes y en los adultos es diferente

Los efectos del alcohol varían en relación al peso, la frecuencia, la velocidad de ingestión y también la dosis ingerida. Un adolescente delgado que rara vez bebe y que ingiera alcohol con el estómago vacío se embriagará rápidamente. Además, los adolescentes no tienen la misma capacidad que los adultos para tolerar los efectos del alcohol.

Tipos de bebidas

Las bebidas con alcohol pueden ser destiladas o fermentadas. Lo que varía es la concentración de alcohol que cada una de ellas presenta en su composición. En años recientes se ha promovido el concepto de "bebida o trago estándar":



Es importante señalar que dicha unidad no ofrece una equivalencia exacta y que el porcentaje de alcohol en una bebida y la velocidad de ingesta influyen en el efecto de bebidas supuestamente equivalentes.

Después de la primera o la segunda medida:

- Disminuye la capacidad de juicio crítico.
- Deshinibe.
- Provoca una sensación de euforia pasajera y artificial.

A partir de la tercera medida:

- Puede volvernos más sensibles.
- Afecta los reflejos del cuerpo.
- Comenzamos a perder la conciencia de nuestros actos.

Y después:

- Perdemos el discernimiento, se nos enreda el habla y perdemos la coordinación motriz.
- Puede provocarnos agresividad y que lastimemos a alguien.
- Podemos olvidar el uso del preservativo en una relación sexual, con los riesgos que esto significa.
- Podemos comportarnos de forma inapropiada.
- Podemos vomitar o entrar en coma alcohólico.

Drogas y alcohol, una combinación explosiva

Cuando el consumo de bebidas con alcohol es combinado con medicamentos o drogas ilegales puede producir efectos peligrosos en nuestro cuerpo y nuestra salud.

¿Cómo saber si tu hijo o hija tiene problemas con el consumo de bebidas con alcohol?

Aunque seas un padre atento, muchas veces no es fácil saber si tu hijo tiene un problema serio, o si es un problema de comportamiento típico de la adolescencia. Puede simplemente estar cansado o cansada a causa de las actividades escolares, clases, trabajos, entre otros. Si no tenés certeza de lo que está sucediendo, comenzá a observar fundamentalmente las señales y hablá con él o ella. Procurá seleccionar el momento correcto para conversar.

Lo más importante es mantener vivos la confianza y el diálogo. Evitá transmitir tu ansiedad por medio del control que deseás ejercer sobre tus hijos.



A continuación, algunas situaciones para que tengas en cuenta:

- Cambios bruscos de comportamiento sin razón aparente.
- Estar durante mucho tiempo solo o encerrado en su habitación.
- Llegadas tarde. Retrasos. Ausencias injustificadas.
- Cambios significativos en el desempeño escolar.
- Falta de interés por los amigos, los deportes, el entretenimiento.
- Pérdida del apetito.
- Comportamiento depresivo.
- Hiperactividad o fatiga.
- Descuido en la forma de vestirse o en el aseo personal.
- Escapadas de casa.
- Faltas a clases.
- Rechazo a programas o salidas cuando no puede tomar alcohol (por ejemplo a causa del uso de medicamentos).
- Falta de dinero en tu billetera.

Dejale en claro que la causa de tu preocupación no es la bebida en sí misma, sino su salud y bienestar. Estas señales no indican necesariamente que tu hijo es un dependiente del alcohol o que esté consumiéndolo. Hablar, explicarle lo que sucede y ayudar a percibir sus propios sentimientos mejorará su comportamiento. Si sentís que es necesario, no dudes en buscar ayuda.

Busca ayuda si...

- **Tu hijo llega a tener problemas graves de cualquier naturaleza.**
- **El diálogo, a pesar de tus esfuerzos, ya no es suficiente.**
- **Sentís que perdiste el control de la situación.**
- **Conversaste con los profesores sobre el asunto y a pesar de eso los problemas continúan.**

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central (no un estimulante, como muchos suponen incorrectamente). Al deprimirse los centros nerviosos que controlan la conducta, ésta se libera provocando un comportamiento que puede confundirnos. El consumo de bebidas con alcohol puede tener distintas consecuencias según la cantidad ingerida, la velocidad y frecuencia de consumo, el tipo de bebida, así como el peso, altura y sexo de la persona.

