

# PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EL ADOLESCENTE Y SU FAMILIA

Mtra. María José Martínez Ruiz



## Introducción

Entre los jóvenes, el alcohol es una de las drogas preferidas, siendo la adolescencia temprana una etapa de riesgo especial para comenzar a experimentar con él. El alcohol afecta la mente y el cuerpo, sin embargo, en el caso de los adolescentes, éstos carecen de la madurez y de las habilidades de vida necesarias para afrontar de manera eficaz las consecuencias del consumo de esta sustancia. Es por ello que el abuso en el consumo de alcohol por parte de los adolescentes conlleva en ocasiones a:

- Accidentes de tránsito mortales, así como muertes por suicidios y homicidios.
- Inicio de actividad sexual a edad más temprana, relaciones sexuales más a menudo y mayor tendencia a tener dichas relaciones sin protección, a comparación de los que no beben.
- Mayor probabilidad de ser víctima de crímenes violentos, incluyendo violaciones, asalto agravado y robo.
- Consumo excesivo de alcohol, es decir, los adolescentes varones y mujeres beben hasta emborracharse .
- Las personas que inician su consumo de alcohol en la adolescencia temprana, tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar una dependencia a comparación de alguien que espera hasta la edad adulta para iniciar el consumo.
- Mayor probabilidad de padecer problemas legales, es decir, de ser detenidos por consumir en vía pública, realizar actos inmorales en vía pública.
- Ausencias escolares o laborales ya que el individuo presenta bajos niveles de motivación e interés, una actitud negativa y faltas al deber, bajo rendimiento académico y problemas de disciplina. Esto puede provocar el abandono total, ya sea de la escuela o del trabajo.
- Los conflictos familiares aumentan debido a las discusiones en torno al consumo de alcohol del adolescente, lo que genera mayor distanciamiento y hostilidad.
- Debido a la naturaleza depresora del alcohol, a nivel físico, el adolescente presenta movimientos motores menos coordinados y sus reflejos se vuelven más lentos, se afecta el control de los músculos del habla, y la actividad de los ojos.



En resumen, el consumo de alcohol a edades tempranas representa un riesgo para el desarrollo de niños y adolescentes, así como para sus familias y comunidades. Existen situaciones y condiciones que protegen a la familia contra el consumo de alcohol, incrementan la resistencia y disminuyen el riesgo de uso. Por eso es importante ayudar a nuestros hijos a evitar el consumo de esta droga por medio de identificar y fortalecer en nuestro hogar dichos elementos protectores.

## ¿Cómo establecer una sólida relación con mis hijos?

Los padres de familia desean para sus hijos una vida saludable, un desarrollo pleno. Sin embargo, en ocasiones se presentan obstáculos que dificultan dicha meta, uno de ellos es el consumo de alcohol. Por tal motivo, es necesario que como padre de familia se prepare para llevar cabo conductas que le permitan prevenir el inicio en el consumo de esta sustancia, por medio de fortalecer los factores que protegen a los miembros de la familia y evitar aquellos factores de riesgo que promueven conductas no saludables.

Desgraciadamente, existen factores sociales de riesgo sobre los que es muy difícil que la familia pueda actuar, entre ellos se encuentran la disponibilidad de sustancias en la calle, la vida llena de tensiones, las escasas instalaciones para el esparcimiento, la jornada laboral prolongada por parte de ambos padres, y tantos elementos que propician la desintegración del núcleo familiar. Sin embargo, existen una serie de factores de protección que los padres de familia pueden reforzar entre los que se encuentran la relación y apoyo entre familia y parientes, experiencia de vigilancia paterna con reglas claras de conducta dentro de la unidad familiar y participación de los padres en la vida de sus hijos, los valores familiares y tradiciones co-

munitarias y el papel que se le da a los padres, en especial a la madre, entre otros.

Dentro de la relación familiar, uno de los factores que contribuyen para que nuestros hijos no beban, es mantener con ellos un vínculo sólido y una buena comunicación donde haya confianza mutua. Diversas investigaciones han mostrado cómo es que los adolescentes postergan o retrasan el consumo de alcohol cuando perciben que tienen un vínculo cercano y sólido con sus padres. De la misma forma, cuando el adolescente ya ha iniciado el consumo de alcohol, una adecuada relación padre-hijo funge como un factor protector de los posibles problemas que el consumo de alcohol puede traer a los hijos. Esto resulta lógico, ya que si la relación padre-hijo es buena, esto hace que el adolescente se sienta más seguro de sí mismo y con mayor autoestima, lo que protege al joven de la posibilidad de desistir ante la presión de sus compañeros para consumir alcohol. Además, una buena relación entre padres e hijos promueve el que el adolescen-

*Una buena relación entre padres e hijos promueve el que el adolescente viva de acuerdo a las expectativas de los padres*



te viva de acuerdo a las expectativas de los padres, ya que desearán mantener la relación cercana que sostienen con ellos.

Así mismo, cuando el tipo de relación entre padres e hijos es conflictiva o lejana, hay mayor probabilidad de que el adolescente inicie el consumo de alcohol y por ende presente una serie de problemas a corto y

mediano plazo en sus diversas áreas de vida.

Ya que la relación padre – hijo representa un adecuado factor protector para el inicio de consumo de alcohol en los adolescentes, es necesario ofrecer algunas recomendaciones para que usted pueda construir un adecuado y sólido vínculo con sus hijos.

## Comunicándome con mi hijo

---

La comunicación es la base de cualquier relación entre personas, por lo que es el fundamento de la interrelación familiar. Para que la comunicación represente un factor de unión, es necesario que cumpla con los siguientes puntos:

- Ser abierta, sincera y directa, tratando todos los temas aún los que resulten difíciles
- Expresar sentimientos, necesidades, reconocimiento y deseos y no sólo describir actividades o dar órdenes
- Incluir a todos los que están presentes y evitar que únicamente sean los padres quienes hablen de sus problemas o logros

Desafortunadamente, muchos padres de familia tienen problemas para hablar con sus hijos y escucharlos. Una adecuada comunicación con los jóvenes es una herramienta que fortalece a la familia contra el consumo de drogas. Así mismo, cuando el adolescente se siente cómodo conversando con sus padres, éstos tendrán mayores probabilidades de guiar al adolescente hacia una adecuada toma de decisiones. Algunas maneras de comunicarse con su hijo son:

- **Fomentar la conversación:** elija un momento del día para invitar a hablar a sus hijos sobre cualquier tema que a ellos les llame la atención.
- **Escuchar sin interrumpir:** muestre interés y entendimiento a la plática de su hijo y estimúlelo para que continúe hablando y no lo interrumpa con comentarios que cambien la dirección de la conversación, déle a su hijo la oportunidad para que le enseñe algo nuevo.



- **Formular preguntas abiertas:** muestre interés a su hijo haciendo preguntas acerca de sus sentimientos, puntos de vista, etc. Estimule a su hijo adolescente para que le comente lo que piensa y siente con respecto al tema que están discutiendo. Evite preguntas que tengan un simple “sí” o “no” como respuesta. Evite intimidar con cuestionamientos que pretendan controlar.
- **Ofrecer entendimiento o empatía:** demuestre que está atento a los pensamientos y sentimientos de su hijo con respecto al tema de conversación.
- **Controlar sus emociones:** Si escucha algo que no le agrada, intente no responder con enojo o tristeza, en cambio, respire profundamente unas cuantas veces y acepte sus sentimientos de manera constructiva.
- **Expresar reconocimiento:** elogie los logros, los esfuerzos y las cualidades de sus hijos, con el fin de que estos mantengan esas conductas o cualidades.
- **Convierta cada conversación en una situación en la que todos ganen:** No le de sermones ni intente “ganar puntos” ante su hijo adolescente demostrándole cómo o en qué se ha equivocado. Si demuestra respeto por el punto de vista de su hijo, éste estará más propenso a escuchar y respetar el suyo.

## Demostrando interés a mi hijo

La etapa de la adolescencia es una en la que más se sufre cambios, por lo que representa un periodo difícil tanto para el adolescente como para sus padres. Los adolescentes necesitan saber constantemente que son importantes para sus padres. A pesar de que ellos no siempre lo demuestran, es importante que sus padres les muestren interés y afecto. Para ello, es necesario que usted como padre se proponga dedicarle tiempo a su hijo, un momento en el que le pueda brindar atención cariñosa y exclusiva. Algunas actividades para compartir: un paseo, una comida en el lugar preferido del joven, una sesión de

cocina. Demostrar afecto a sus hijos a través de diversas formas puede representar un factor protector ante el peligro del inicio en el consumo de alcohol.

Por ejemplo, usted como padre puede demostrarle cariño a su hijo a través de besos, abrazos, caricias, frases cariñosas, etc., sin embargo, es importante que tenga en cuenta que las expresiones de afecto entre familias son diferentes y que lo importante es llevarlas a la práctica.

*Usted como padre puede demostrarle cariño a su hijo a través de besos, abrazos...*



## Imponga límites

*Una regla puede ser no beber bebidas alcohólicas y el castigo en caso de romper la regla es evitar las salidas nocturnas de fin de semana.*

A pesar de que la adolescencia representa una fase de la vida que resulta difícil de llevar, los padres tienen la responsabilidad de establecer las reglas que los hijos deben de seguir. En el caso del consumo de alcohol, los límites deben ser claros y estrictos para proteger el bienestar y estabilidad de la familia. El padre de familia debe expresar a su hijo la regla de forma clara y realista, así como las consecuencias que tendrá si rompe o no cumple con la regla. Es necesario que en caso de que los límites establecidos sean rebasados, se apliquen las

consecuencias previamente establecidas, ya que de esta forma usted estará siendo consistente con lo estipulado con sus hijos.

Por ejemplo, una regla puede ser no beber bebidas alcohólicas y el castigo en caso de romper la regla es evitar las salidas nocturnas de fin de semana. La madre o el padre les explicarán de manera clara a sus hijos la regla y el porqué de ésta. Así mismo, aclarará que la norma de no consumir alcohol permanece vigente en todo momento y en los diferentes lugares: casas de amigos, fiestas, bares, discotecas, etc. Así mismo, los padres no agregarán nuevas consecuencias que no hayan sido previamente establecidas y evitará amenazas irreales.

## Fortalezca la autoestima

La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse de una firme identidad, es decir, saberse un individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Como padres de familia es importante que apoye a sus hijos en el desarrollo de una fuerte autoestima. Los jóvenes que poseen una alta autoestima tienen mayores posibilidades de llegar a ser adultos felices, exitosos y capaces. Sin embargo, apoyar a su hijo a desarrollar su autoestima no implica consentir o aprobar todo lo que hace, sino demostrar su cariño y afecto cuando lo elogia

como cuando lo corrige o reprende, evitando hacer bromas o críticas que puedan herirlo. Además, es valioso que su hijo sepa que usted realmente aprecia y valora sus esfuerzos y logros. A continuación se proporcionan algunos consejos para fortalecer la autoestima de sus hijos.

Expresé a sus hijos sus sentimientos de manera honesta y sin lastimar a nadie. Si va a elogiar a sus hijos o los va a corregir, mencione de forma clara y concreta qué de la conducta de sus hijos es la que está elogiando o está corrigiendo. Por ejemplo, "Te felicito, limpiaste tu cuarto", "Me da gusto que estés estudiando para esta materia". Además, evite hacer juicios, comparaciones, elogiar ex-



cesivamente, hacer generalizaciones, atacar, insultar, amenazar como por ejemplo: “Eres un tonto, a quien se le ocurre”, “Pasaste la materia por pura suerte”, “Eres el mejor de toda la escuela, no hay nadie mejor que tu”.

Permita que sus hijos expresen sus propios sentimientos libremente sin juzgarlos, es importante que como madre o padre entienda y respete lo sentimientos positivos y negativos de su hijo. Para ello, trate de ponerse en el lugar de su hijo y expresar comprensión ante el sentimiento del adolescente. Por ejemplo: “Entiendo que estés molesto, te esforzaste mucho en ese trabajo para sacar esa calificación, pero ahora para la siguiente vez ya sabes cómo lo tienes que hacer”, “Que bueno que lo intentaste, me siento orgullo de ti”.

Al solicitar algo a su hijo, es necesario que de forma clara y directa le diga qué es lo que usted espera de él. De ésta forma, su hijo tendrá claro qué es lo usted desea que haga y no habrá confusiones. Por ejemplo: “Espero que me puedas acompañar a hacer el supermercado el día de hoy”, “Puedes ir a la fiesta pero te espero a más tardar a la 12 de la noche”.

Finalmente, es necesario que usted fomente la autonomía de sus hijos, es decir, dotarlos de las habilidades necesarias para

que el adolescente actúe con confianza en sí mismo, de forma más independiente y lleve a cabo las conductas necesarias para hacer frente a sus situaciones de vida. Es importante que sus hijos comiencen a asumir ciertas responsabilidades y a tomar sus propias decisiones con el deseo de hacerlo lo mejor posible. Para lograr esto, es importante fomentar en ellos habilidades para relacionarse con otras personas y expresar sus sentimientos y pensamientos sin experimentar pena, ansiedad o estrés.

Por ejemplo, promueva que sus hijos tomen sus propias decisiones y asuman sus consecuencias y lleve un registro del avance de sus hijos recordándoles en lo que han mejorado. Es importante que no presione al adolescente a realizar las cosas bien desde un inicio, tome en cuenta que se requiere práctica para lograr las cosas de manera adecuada.

Finalmente, sea paciente con sus hijos y respetuoso de sus acciones, animelos a que participen en actividades sociales fuera de la escuela y a que compartan tiempo con otros compañeros para que aprendan a compartir, cooperar y negociar con sus pares.

## ¿Cómo prevenir el consumo de alcohol en mis hijos?

### Apoye con ejemplo

---

Los padres de familia representan modelos de conducta importantes para sus hijos. Diversas investigaciones señalan que si un padre consume alcohol es probable que sus hijos hagan



lo mismo. Sin embargo, aún cuando el padre consuma alcohol en casa, existen maneras de disminuir la probabilidad de que su hijo lo haga en un futuro. Para ello:

- Consuma alcohol moderadamente
- No enseñe a su hijo que el alcohol es una buena forma de enfrentar los problemas. Por ejemplo, si tiene un problema no comente a su hijo “Esto es demasiado para mí, necesito un trago”
- Enseñe a sus hijos que existen diversas formas de enfrentar los problemas de forma saludable que no implican el consumo de alcohol, como por ejemplo, hacer ejercicio, dar un paseo, bailar, etc.
- Evite asociar eventos positivos con el consumo de alcohol, es decir, evite contarle a sus hijos historias o anécdotas suyas que señalen que el consumo de alcohol es divertido
- Nunca maneje su automóvil cuando haya bebido, ni ponga en riesgo a sus hijos si el conductor del carro ha estado bebiendo
- Si realiza reuniones en su casa, también sirva bebidas sin alcohol y evite que sus conocidos beban demasiado, si esto sucede, trate de que la persona regrese a su casa de manera segura

## Conozca a los amigos de sus hijos

---

Motive a que sus hijos inviten a sus amigos a su casa cuando usted esté en ella, de esta forma podrá conocer las amistades de su hijo e identificar las actividades que realizan. Además, trate de conocer a los padres de los amigos de su hijo ya que esto ayudará a mantenerse informado sobre él y a moni-

torear su conducta fuera de casa. Así mismo, mantener una buena comunicación con otros padres le permitirá asegurarse que en una reunión o fiesta entre amigos se encontrará un adulto presente y no habrá alcohol.

## Motive a sus hijos para mantener amistades positivas

---

Las amistades de un adolescente pueden llegar a ejercer una fuerte influencia sobre él ya que en la mayoría de las ocasiones representan modelos a seguir para éste, de tal forma que su hijo puede realizar conductas similares a las que realizan sus amigos. Además, den-

tro de un grupo social, es importante sentirse aceptado y participar en actividades conjuntas, por lo que los adolescentes recurren a hacer las conductas necesarias para sentirse aceptados en el grupo de amigos. Sin embargo, si éstas amistades consumen bebidas





alcohólicas es probable que las actividades que el adolescente realice con sus amigos se relacionen con el consumo de esta sustancia. En cambio, si el grupo de amigos del joven realiza actividades saludables e invierte su tiempo libre adecuadamente, es muy probable que su hijo se involucre en actividades de ese mismo tipo.

Para evitar que sus hijos se relacionen con otros adolescentes consumidores de alcohol e inicien el consumo de estas bebidas a temprana edad, es necesario que los padres

se mantengan al tanto de los grupos sociales de los que sus hijos forman parte, de esta forma podrá conocer los amigos de sus hijos y sus costumbres. En caso de que los amigos de su hijo consuman alcohol, intente estimular a su hijo para que se haga amigo de otros jóvenes que no beban alcohol y que constituyan una buena influencia para él. Para ello, puede invitar a aquellos jóvenes que usted considera sanos a reuniones o salidas familiares y fomentar otras formas para que su hijo pase más tiempo con ellos.

### **No refuerce el consumo de alcohol en los adolescentes**

---

La actitud de los padres frente al consumo de alcohol es un factor que puede ser protector para prevenir el inicio en el consumo de bebidas alcohólicas en los niños y jóvenes. Para ello, es necesario evitar bromear sobre el consumo de alcohol en menores, ni demostrar aceptación respecto al consumo. No proporcione alcohol a los adolescentes amigos de su hijo, ni se ría o refuerce borracheras en menores de edad. Los padres, como agentes de prevención, deben estar al

tanto de los mensajes o estrategias publicitarias relativos al consumo de alcohol y contrarrestarlos proporcionando información adecuada, para así evitar que sus hijos perciban el consumo de bebidas alcohólicas como algo positivo o favorable.

*Intente estimular a su hijo para que se haga amigo de otros jóvenes que no beban alcohol y que constituyan una buena influencia para él.*

### **Ayude a su hijo a resistir la presión social y a decir “NO”**

---

Ser una persona asertiva implica ser capaz de decir “sí” o “no”, dependiendo de lo que realmente se desea, se quiere o se piensa. Es importante que usted como padre de familia enseñe a sus hijos a ser asertivos, es decir, ayudarlos a mantenerse firmes en sus convicciones y tener seguridad en confianza en

sí mismos. Además, es necesario educar al joven de tal forma que respete las opiniones y decisiones de otras personas, así como hacer respetar las suyas. Prepararlos para que aprendan a decir “NO” ante propuestas que van en contra de sus principios, valores o creencias.



Su hijo puede aprender a resistirse al consumo de bebidas alcohólicas o a cualquier otra sustancia adictiva en caso de que sea presionado por sus amigos o compañeros, para ello muéstrele que la mejor manera

de rechazar una propuesta es decir “No” de forma enérgica, mantenerse firme y actuar congruentemente con la negativa. El lenguaje verbal y el corporal deben coincidir en la firme decisión del no consumo.

### Establezca reglas sobre el consumo de alcohol

*Recuerde que un adecuado uso del tiempo libre constituye un factor protector que aleja al adolescente de la posibilidad de iniciar el consumo de bebidas alcohólicas.*

Como padre de familia es necesario que establezca las reglas o normas de conducta que sus hijos deben de seguir. En el caso del consumo de bebidas alcohólicas, los límites deben de ser claros y estrictos con el fin mantener la tranquilidad dentro del núcleo familiar. Cuando los padres

establecen las reglas de forma clara, es más probable que los hijos se mantengan sin consumir bebidas alcohólicas. Para lograr esto, es necesario que desarrolle acuerdos internos en su familia sobre el consumo de alcohol que sean acordes a sus valores y creencias. Por ejemplo, “Cuando vayan a una fiesta, no se subirán a un automóvil cuando el que maneje haya estado bebiendo alcohol. Si llegará a pasar, no tendrás permiso de ir a ninguna fiesta las siguientes 2 semanas”.

### Fomente actividades sociales alternativa al consumo de alcohol

El inadecuado manejo del tiempo libre es una de los factores que contribuyen para que los adolescentes inicien el consumo de alcohol. Es importante que usted como padre logre motivar a su hijo para participar en actividades extraescolares que le resulten interesantes, atractivas y divertidas. Estas actividades pueden ser programadas entre semana y durante los fines de semana con la finalidad de mantener a su hijo en actividades saludables

que no involucren el consumo de alcohol. Para ello, puede iniciar preguntándoles a su hijo y amigos sobre las actividades que le gustaría llevar a la práctica, ya que estará más propenso a participar en actividades que realmente le interesen.

Recuerde que un adecuado uso del tiempo libre constituye un factor protector que aleja al adolescente de la posibilidad de iniciar el consumo de bebidas alcohólicas.



## ¿Cómo saber si mi hijo presenta un problema con el alcohol?

Como padres de familia es importante siempre mantenerse alerta del comportamiento de sus hijos. Existen ciertas señales que son importantes tomar en cuenta ya que pueden implicar un problema con el consumo de alcohol. Los cambios de comportamiento y de estado de ánimo naturales durante la adolescencia a veces pueden confundirse con cambios ocasionados por el consumo de alcohol.

Estos cambios pueden ser parte de una crisis de adolescencia normal, pero si se tornan extremos o duran por varias semanas pueden ser señales de que su hijo presente un problema con el consumo de alcohol.

- Problemas escolares: continua inasistencia a las clases, castigos escolares recientes, calificaciones bajas.
- Comportamiento rebelde ante las normas o reglas de la familia: se opone al cumplimiento de las normas establecidas en el hogar.
- Cambio de amistades: el adolescente adquiere nuevas amistades y evita que usted las conozca.
- Encontrar alcohol en la recámara o en la mochila de su hijo o detectar aliento alcohólico.
- Problemas físicos o mentales: fallas en la memoria, poca concentración, ojos rojos, falta de coordinación en sus movimientos, poca claridad al hablar.
- Cambios en la apariencia o pérdida de interés en la higiene personal.
- Actividades fuera de casa toda la noche o constantemente.
- Cambios notables e inexplicables de personalidad y de carácter; mienten con mucha frecuencia; discuten fácilmente, manifiestan ira e irritabilidad exageradas y depresión.
- Quejas acerca de problemas médicos emocionales, como indigestión aguda, trastornos digestivo, úlceras, suspicacia, desconfianza e ideas suicidas.



Cuando los padres se enteran del consumo de alcohol de sus hijos, reaccionan frecuentemente con enojo, resentimiento, sentimiento de culpa y sensación de que han fallado como padres.

Si sospecha de que su hijo está utilizando alcohol:

- Evite reacciones violentas o exageradas
- Dé importancia a los hechos.
- Infórmese sobre el alcohol y cómo actúa en el organismo
- Participe activamente con su pareja en la vida de su hijo, platique con
- Entérese de los problemas que tiene su hijo, escuchando lo que tiene que decir
- Deje que continúe una discusión sobre el consumo de alcohol
- Evite hacer juicios moralistas
- Haga preguntas directas
- Persevere en sus esfuerzos
- No recurra nunca a la violencia física
- Consulte un especialista
- Crea en su propia capacidad para ayudar a su hijo a evitar el consumo de alcohol

Como padre de familia, es indispensable que cuente con información relacionada sobre el consumo de alcohol y los efectos de esta sustancia en el organismo. Es necesario que usted confíe en sus capacidades para prevenir el consumo de alcohol en sus hijos o en sus habilidades para participar en la solución de cualquier problema relacionado con el consumo de esta sustancia y sus hijos.

Recuerde que usted representa un modelo a seguir para el adolescente y que es importante que usted establezca una buena relación de confianza y comunicación con ellos, **de esta manera el adolescente se desarrolla en un ambiente más saludable y rodeado de cariño y afecto.**