

## Dialogando con su Hijo Adolescente SOBRE EL ALCOHOL

A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness

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. Escuche 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.

**Hechos importantes sobre el alcohol.** A pesar de que muchos jóvenes creen que lo saben todo sobre el alcohol, abundan los mitos y la desinformación. A continuación, se mencionan algunos aspectos que es 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 los licores de alta graduación alcohólica. Una lata de cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas y 1,5 onzas de licor 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, inclusive 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.

*(continúa)*

**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 permitan 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 pensar que no se involucrará en actividades peligrosas tras haber bebido, señale que, dado que el alcohol afecta el juicio, una persona que bebe tiende a pensar que tales actividades no serán peligrosas.
- **Usted tiene antecedentes familiares de alcoholismo.** Si uno o más miembros de su familia inmediata o extendida han sufrido de alcoholismo, su hijo 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 desenfadado—.

**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 alta presión relacionadas con el consumo de alcohol.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) 2006  
[http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff\\_SpanHTML/MakeDiffSpan.htm#5](http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_SpanHTML/MakeDiffSpan.htm#5)