



VIVAMOSRESPONSABLEMENTE.COM

# ENTRE PADRES E HIJOS

---





#### CÓMO USAR ESTE MATERIAL

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

*Este material fue dividido en secciones correspondientes a diferentes grupos de edad a fin de identificar las características y necesidades específicas de cada grupo.*

# ÍNDICE

---

9. Reconocimientos

10. Los niños, los adolescentes y nuestra responsabilidad **Alejandra Inés Lacroze**

#### El comportamiento recomendado con tus hijos

14. Cualquiera sea su edad

18. De 8 a 11 años

20. De 12 a 14 años

22. De 15 a 16 años

24. De 17 a 18 años

#### Es importante tomar conciencia

26. De las consecuencias fisiológicas del consumo de alcohol

28. De las consecuencias psicológicas del consumo de alcohol

#### Qué les podés decir a tus hijos

32. Cualquiera sea su edad

34. De 8 a 11 años

36. De 12 a 14 años

38. De 15 a 16 años

40. De 17 a 18 años

*En Cervecería y Maltería Quilmes estamos comprometidos con la tarea de promover conductas saludables entre los jóvenes. Una tarea que requiere el esfuerzo compartido entre la familia, la escuela, la comunidad, las autoridades, las instituciones y el sector privado. Desde nuestro programa de Consumo Responsable "Vivamos Responsablemente" 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 canadiense Educ' Alcool, titulado en inglés "Be prepared to talk to your children about alcohol", con la finalidad de ayudar a los padres a desarrollar en los menores una actitud responsable hacia el consumo de 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 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 pertinente y claro para los lectores argentinos. Agradecemos a Asociación Conciencia por su contribución en la revisión de los contenidos de la guía y Alejandra Lacroze, Psicóloga Especialista en Pareja y Familia, quien escribió un prefacio para este material con el fin de aportar nuevos sentidos a la temática en nuestro país. Destacamos la generosa la colaboración de todas estas instituciones así como a todos aquellos que contribuyeron para la realización de esta guía y esperamos que este material brinde respuestas a algunas de las inquietudes que se nos plantean en este desafiante rol que significa ser padres.*

---

# LOS NIÑOS, LOS ADOLESCENTES Y NUESTRA RESPONSABILIDAD

## ALEJANDRA INÉS LACROZE<sup>(\*)</sup>

Los vínculos entre iguales parecen ser el nombre de nuestra época según la historiadora Mariana Cantarelli.<sup>1</sup>

Amigos, hermanos, compañeros o novios se imponen sobre el antiguo verticalismo de padres, maestros, abuelos y tutores. Es una realidad verificable en distintos ámbitos y situaciones. Por eso, al abordar la problemática de los nuevos niños y adolescentes, es necesario contemplar los factores históricos y sociales. Esto significa que no hay “psicología” que pueda prescindir de la “sociología”, y que no hay observación del individuo que consiga soslayar su entorno, sus relaciones, y sus vínculos con los otros.

Esas relaciones y vínculos hoy se ven afectados por un paulatino debilitamiento de las instituciones y por un sentimiento de desamparo y de malestar que impregna las formas de amar, de relacionarse y de vivir la cotidianeidad y la sexualidad, tanto en la infancia como en la adolescencia, y lo mismo en el plano de la parentalidad que en el de la filiación.

Vivimos, utilizando un concepto del historiador argentino Ignacio Lewcowicz, en la “era de la fluidez”.<sup>2</sup>

En ella, la conexión entre dos puntos del espacio no es obligatoria ni necesaria; en un medio fluido, dos puntos cualesquiera en el espacio —el padre y el hijo, uno y su puesto de trabajo, el docente y el alumno, o un hombre y una mujer— están y permanecen juntos sólo porque han realizado las operaciones pertinentes para ello, y no porque un andamiaje cultural o institucional los confine en un mismo espacio.

En esas condiciones, los vínculos cambian de cualidad y quedan supeditados a la dinámica de los encuentros y desencuentros. Ante la aparición del sentimiento de soledad, y de lo que el citado Lewcowicz llama “desolación”,<sup>3</sup> se vuelven necesarias las relaciones de cuidado. Pero los cuidados son definidos caso por caso: no hay un manual ni recetas fijas para eso. Las instituciones deben aportar, en su aspecto social, referentes y sentido a todas las cosas. En otras palabras, tienen que cargar de razón de ser a las acciones, los sentimientos, los pensamientos

y valores de un grupo o comunidad. Sin embargo, una simple observación de lo que pasa nos deja ver que muchas de las instituciones tradicionales de nuestro medio están lejos de proveer las seguridades y amparos que los adultos (y más aún los niños y adolescentes) necesitamos. Entonces nos preguntamos cómo podremos generar otra vez ese sano juego de identificaciones que permita el desarrollo pleno de los individuos y que, a la vez, les dé nueva vida y fortaleza a nuestras instituciones. Y aunque no obtengamos en lo inmediato una respuesta, la pregunta correctamente formulada será nuestra guía en este mar de la fluidez, sin faros a la vista.

### Intimidad y espectacularización

Una de las mayores transformaciones de nuestra época se está produciendo como fruto de la revolución en las comunicaciones y el desarrollo tecnológico. Los nuevos medios, las redes y su dinámica diaria están cambiando nuestro modo de relacionarnos y la permanente “puesta en escena” de la vida social crea límites borrosos o confusos entre ficción y realidad.

Los procesos de identificación son cada vez más rápidos y volátiles. Se asemejan a un juego de rol y a un cosplay (cambio de vestuario), con posibilidad permanente de entrar y salir por parte de los protagonistas. La tecnociencia y la mayor accesibilidad a sus propuestas y posibilidades despierta en adultos y jóvenes una vocación fáustica: la ilusión de que es posible vencer al tiempo, quebrar la secuencia de los ciclos biológicos y elegir, no importa la edad, qué cuerpo (y qué alma) ponernos para cada ocasión. En este contexto, el aspecto corporal —lo visible— cobra un valor desmedido en la vida de la gente y algunos comienzan a pensar el propio cuerpo como un objeto de diseño, que será modelable a su antojo.

Otro rasgo importante de la cultura actual es la exhibición de la intimidad, bajo la forma de la espectacularización (puesta en escena e incluso parodia) de la personalidad. Hoy la introspección ha sido reemplazada por un gesto simétrico y opuesto: el de la exhibición y la exposición sin límites, al ritmo de los reality shows televisivos y de las redes sociales. Las fronteras entre el mundo infantil y el mundo adulto también tienden a diluirse, y los niños participan cada vez más de formas del juego y la diversión que son propias de la vida adulta, en un abanico que va desde el sexo y el consumo de alcohol, hasta los conflictos familiares y el delito. Nuestros esfuerzos como adultos deberían estar dirigidos a facilitarle a los niños, con los elementos que disponemos, la comprensión de esa realidad en la que tanto ellos como nosotros estamos inmersos, inevitablemente, en lugar de esperar que se comporten de acuerdo a nuestros deseos y a nuestra idea de la infancia. Dijo una vez el filósofo austríaco Ludwig Wittgenstein: “El mundo es lo que pasa y lo peor sería pensar que lo que pasa es un error”.<sup>4</sup>

### Los ritos contemporáneos

En “Los rituales contemporáneos”<sup>5</sup> se lee que los rituales tienen siempre un soporte colectivo. Una muestra clara la encontramos en la aparición de los desórdenes de alimentación, en la bulimia y la anorexia, que se han vuelto tan comunes entre los adolescentes. Allí vemos que aquellos viejos rituales del “comer mucho” de nuestros abuelos han sido reemplazados no por la preceptiva de “comer bien”, sino sencillamente por la de comer poco o sencillamente no comer, con el soporte de una cultura que ha puesto la delgadez como paradigma de belleza y salud. Otro nuevo ritual que se observa en los jóvenes, durante la llamada “previa” o “preboliche”, es beber grandes cantidades de alcohol. El ritual, sostenido muchas veces por el grupo, desemboca invariablemente en una conducta desenfrenada, en la que el “descontrol” pasa a ser una virtud.

Ese descontrol pone en riesgo la vida de estos jóvenes alcoholizados y también la de los que los que no lo están. Peleas, intoxicaciones y accidentes de tránsito son situaciones corrientes. El consumo excesivo de alcohol, además, es factor importante de embarazos adolescentes, de relaciones sexuales de alto riesgo e, insistimos, de violencia entre nuestros jóvenes. Volviendo al tema de los ritos, uno de los componentes históricos de estos en una tribu o grupo es la limitación de los excesos, ya que atentan contra la misma vida del grupo. Entonces, ¿podemos llamar “rito” a estas nuevas prácticas? Estas acciones vaciadas de sentido, repetidas, redundantes, no tienen que ver con los saludables rituales de la amistad, la fraternidad, el deporte, el juego y la diversión juveniles. El buen ritual, que también es una conducta de sostén colectivo, es la mejor manera de estar con los otros y de vivir en sociedad. Un niño necesita de un adulto confiable que actúe como decodificador y como organizador de sus experiencias. El lazo creado entre las generaciones pone en tensión la compleja trama entre las “vidas vividas” y las “no vividas”, tal como ha observado Graciela Frigerio, que ha estudiado especialmente el contexto argentino.<sup>6</sup> Los padres deberían actuar como anfitriones, ya que sus hijos necesitan ser alojados en la trama familiar, social y cultural. Necesitan un “holding” (un sostén, algo que los rodee y los cuide). Sin embargo, realizar esa contención se hace complicado. A menudo, cuando surge un problema con un chico, asistimos a un endoso y/o transferencia de responsabilidades: de los padres a la escuela, de la escuela al inspector, del inspector a las autoridades, y así. Mientras tanto, como decimos habitualmente entre colegas, “los chicos se caen”. ¿Cómo armonizar esa creciente ampliación de derechos que hoy vivimos con la necesidad de ejercer de un modo legítimo —y razonable— la autoridad? La palabra clave, como ya hemos dicho, es cuidar. Cuidar de nuestros niños y jóvenes. Evitar que naufrague su experiencia vital en las nuevas realidades en las que les toca crecer y desarrollarse. El verbo cuidar tiene tres acepciones, todas válidas para el tema que aquí tratamos. Significa “asistir y ayudar”;

“dedicarse y preocuparse”, y también “advertir sobre el peligro” (“¡Cuidado!”). Usemos la acepción que corresponda en el momento en que tengamos que hacerlo. Velar por el cumplimiento de las leyes —códigos indispensables de la vida social—, cuidar especialmente a aquellos que amamos y propender a disfrutar plenamente de los bienes que atesora nuestra cultura es responsabilidad social ineludible. Valga esta reflexión como prefacio de la actual campaña de prevención.

**(\*) Lic. en Psicología (UCA). Psicoanalista formada en el Instituto de Psicoanálisis de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires (APdeBA), con especialización en Niñez y Adolescencia. Miembro de APdeBA y de la International Psychoanalytical Association (IPA). Maestría en Pareja y Familia (IUSAM-APdeBA). Integrante del Departamento de Familia y Pareja de APdeBA. Exconcurrente del Servicio de Alcoholismo y Toxicomanía del Centro de Salud Mental Nº 3. “Arturo Ameghino” Excoordinadora del Programa de Prevención de Alcoholismo del Ministerio de Acción Social de la Provincia de Buenos Aires. Asesora en el Anteproyecto de Ley de Alcoholismo. Directora de “Mi cuerpo es mi casa”, programa de formación de líderes para prevenir problemas en alcohol y otras drogas en escuelas y clubes desde salita de 3 años de preescolar.**

1. **Cantarelli, Mariana.** *“Después de la familia tipo qué? A propósito de historias de familia.”* (2006) Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación. Dirección Nacional de Gestión Curricular y Gestión Docente.

2. **Lewkowicz, I.** *“Sobre la destitución de la infancia. Frágil el adulto, frágil el niño.”* Conferencia en el Hospital Posadas. 18 de setiembre de 2002.

3. **Lewkowicz, I.** *“Pedagogía del Aburrido. Escuelas destituidas, familias perplejas.”* (2004) Cap. 5. La institución materna. Paidós educador. 2009.

4. **Moreno, Julio.** *“Ser humano: la inconsistencia, los vínculos, la crianza.”* 3ª edición. Buenos Aires. Letra viva. 2010.

5. **Lacroze, Alejandra; Micó, Silvina; Salguero, Marcela.** *“Rituales contemporáneos ¿de qué ritos se trata?”* XXXV Simposio Anual de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires (APdeBA). *“Las realidades del psicoanálisis: teoría, clínica y transmisión.”* 31 de octubre. 1 y 2 de noviembre de 2013. Buenos Aires.

6. **Frigerio, Graciela.** *“A propósito de vínculos y des-enlaces.”* Curso de Posgrado *“Devenir y subjetivación. El trabajo del habitar.”*. Departamento de Familia y pareja de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires (APdeBA). Programa de actualización clínico académica con acreditación del Instituto Universitario de Salud Mental (IUSAM). (2013).

# 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 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 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. Demuestra cuánto los querés y habla 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 demostrá 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.



**TU ACTITUD, TUS ACCIONES,  
TUS PALABRAS, TUS ELECCIONES...  
TODO TIENE UNA GRAN INFLUENCIA SOBRE TUS HIJOS.**

#### **¿A qué edad se puede hablar con ellos sobre el 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 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 el 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 en relación al consumo de alcohol. Por eso, nunca es temprano para empezar a hablar con tus hijos sobre este tema.

#### **Vos sos el mejor ejemplo**

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

### **Demuestra 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 estás 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.

Importante: Es aconsejable que todos los padres tomen una posición en relación a los cuestionamientos y comportamientos de sus hijos, considerando su edad y los principios en que ellos creen. Cualquiera que sea tu decisión, mantenete fiel a ella. 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.



## QUÉ ACTITUD PODÉS TOMAR CON TUS HIJOS, DE 12 A 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

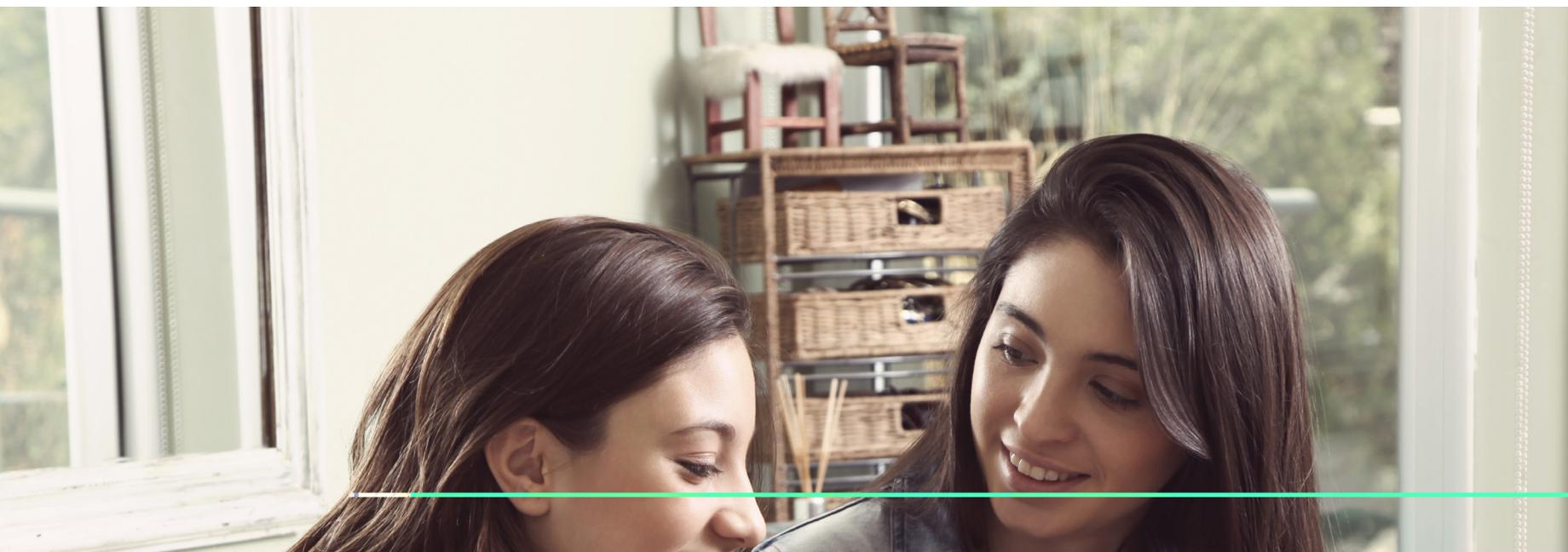
Al contrario de lo que puedas imaginar, es posible que tus hijos desobedezcan tus reglas y tomen fuera de tu casa.

### 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.

· Demostrá 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 alcohol en la infancia o la adolescencia. Siempre considerá que el alcohol puede ser perjudicial para tus hijos, aun consumido 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 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 descubrir los mejores argumentos para transmitirles.

## Acordate

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

# QUÉ ACTITUD PODÉS TOMAR CON TUS HIJOS, DE 17 Y 18 AÑOS

## **Afinidad**

- En esta edad generalmente los jóvenes que toman alcohol no se preocupan por lo que sus padres piensan al respecto.
- Si tu hijo va a manejar, comunícale que no debe tomar nada de alcohol.
- Si optás por dejarle experimentar a tu hijo con el 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 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.

## **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.

## **Recordá**

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

# ES IMPORTANTE SER CONSCIENTE DE LAS CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS

## LAS FASES DEL METABOLISMO DEL 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 ALCOHOL

---

## Hay que tener cuidado con las burbujas

El champagne, los vinos espumantes y las bebidas carbonatadas actúan más rápidamente porque el dióxido de carbono acelera el proceso de absorción del alcohol.

Además, aquellas que son dulces disfrazan el sabor fuerte del alcohol, lo que lleva a las personas a tomar más.

## 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.

## Drogas y alcohol, una combinación explosiva

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

## 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.

### ¿Cómo saber si tu hijo o hija tiene problemas con el consumo de 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, si no 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 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.

### Después de la primera o la segunda medida:

- **Se nos disminuye la capacidad de juicio crítico.**
- **Nos deshinibimos.**
- **Tenemos una sensación de euforia pasajera y artificial.**

### A partir de la tercera medida:

- **Podemos volvernos más sensibles.**
- **Se afectan nuestros reflejos del cuerpo.**
- **Comenzamos a perder la conciencia de nuestros actos.**

### Y después:

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

# QUÉ LES 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 el 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 alcohol antes de tiempo.

#### Promové siempre actitudes responsables frente al 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 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 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 del 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 esperás 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 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 descubris 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 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 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 alcohol y que es ilegal comprar bebidas con alcohol 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 los estribos 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 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 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. Descubriste 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. Más tarde, cuando esas personas vuelvan a estar sobrias, ella podrá hablarles si así lo desea. 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. Pregúntales 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”. Escúchalos 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 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 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, encontrará tiempo para hablar con él y hacele 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 comparten tu opinión sobre el consumo de alcohol. No tenés que ser amigo de los padres de los amigos de tu hijo. 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 van 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 uso 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. El hijo de aquel padre lo trajo a casa. 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, hacelo. 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.



VIVAMOSRESPONSABLEMENTE.COM