



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Beben y Beben y Vuelven a Beber ¿Los menores de edad? TIPS Para Hablar con tus Hij@s del Alcohol

Esteban Nolla Hernández

FUENTE: *Fundación de Investigaciones Sociales, A.C.*

MÉXICO

Ya se acerca el fin de año y con él las posadas, reuniones familiares, cenas con amigos y vacaciones para muchas personas. También se acerca el tan citado puente “Guadalupe-Reyes”, famoso por ser un periodo donde abunda el exceso en el consumo de alcohol. La sociedad entera se prepara para recibir las fiestas con entusiasmo, pero existe un tema que a muchos nos preocupa, y que en ocasiones no sabemos cómo manejar del mejor modo: el consumo de alcohol por menores de edad.

Es común enterarse que los menores presionan a sus padres para que permitan el consumo de alcohol en sus fiestas o que incluso lo patrocinen. Un argumento muy utilizado es que la fiesta no será divertida si no hay alcohol y todo se arruinará. Si te enfrentas a una situación así ¡No te preocupes! Existen varias razones por las cuales no es bueno consentir que los menores beban, es por ello que aquí te ofrecemos algunos consejos y argumentos básicos para poder tener una conversación clara al respecto con un menor de edad, estableciendo límites y dando razones sólidas.

ARGUMENTOS.

1. Esta prohibido por la ley.

La ley general de salud, indica en el artículo 220 que “En ningún caso y de ninguna forma se podrán expender o suministrar bebidas alcohólicas a menores de edad”, incumplir esta ley está considerado un delito de ‘corrupción de menores’. Por lo tanto, patrocinar el alcohol para la fiesta de menores ¡es cometer un crimen! No te lo tomes a la ligera.

2. No todas las personas beben.

Algunos adolescentes llegan a pensar que la fiesta será un fracaso sin alcohol porque “todo mundo bebe” y los invitados se sentirán decepcionados y aburridos. Sin embargo, esta percepción no es muy acertada. En realidad, la encuesta nacional del consumo de drogas, alcohol y tabaco (ENCODAT 2016-2017) indica que alrededor del 72% de las personas entre 12 y 17 años no bebieron alcohol el último año. Además, “lo normal” no necesariamente es lo correcto, por ello debemos aprender a tener una visión crítica de la realidad y no ceder a las presiones de grupo que pueden afectar el sano desarrollo de l@s adolescentes.

3. Abusar del alcohol puede afectar el desarrollo del cerebro.

El cerebro se termina de desarrollar después de los 18 años, y la adolescencia es una etapa de gran vulnerabilidad. Abusar del alcohol puede interferir con la óptima maduración del cerebro, teniendo repercusiones en la memoria, el aprendizaje, la atención o el control de impulsos.

1. Buscar alternativas al alcohol es abrirse a disfrutar de otras cosas.

Actualmente estamos inmersos en una cultura en la que el abuso en el consumo de alcohol está normalizado y legitimado, lo cual obstaculiza que las personas tengan una adecuada percepción de riesgo. Lo cierto es que existen muchas otras cosas que las personas pueden hacer en lugar de beber, como practicar algún arte o deporte o visitar lugares diferentes. Darle prioridad al beber, limita la posibilidad de acceder a otro tipo de actividades recreativas.

2. Recuérdale que un(a) buen(a) amig@ disfruta estar contigo en cualquier situación.

La amistad que depende del consumo de alcohol, no es una verdadera amistad. Un amig@ comparte valores, ideas, se siente a gusto en tu compañía y quiere compartir contigo, haya alcohol o no.

3. Los accidentes de tránsito son de las primeras causas de muerte en jóvenes.

El alcohol incapacita a las personas para responder adecuadamente a estímulos, retrasa los tiempos de reacción y hace a las personas más impulsivas, es por ello que al conducir en estado de ebriedad se incrementa notablemente la posibilidad de verse involucrado en una colisión de tránsito, y si a esto le sumamos la inexperiencia al conducir, se hace más riesgoso aún.

4. Abusar del alcohol desde temprana edad incrementa el riesgo de padecer consecuencias negativas o desarrollar enfermedades.

Numerosos estudios sugieren que las personas que llegan a enfermar de dependencia al alcohol, generalmente inician el abuso en el consumo desde su adolescencia. También se ha establecido que abusar del alcohol incrementa una serie de riesgos, tales como: accidentes, caídas, bajo rendimiento escolar, problemas en la familia o con la pareja, y diversas enfermedades.

5. Como adulto, soy responsable de tus acciones.

Si un adulto autoriza el consumo de alcohol, debe hacerse responsable no sólo de una violación a la ley, sino de cualquier consecuencia adversa que resulte del abuso en el consumo, lo cual puede traducirse en lesiones o intoxicaciones severas, así como la obligación de responder ante otros padres de familia que no hayan sido informad@s y no hayan brindado su consentimiento para que su hij@ beba.

6. Hazle notar que todo tiene su momento.

Generalmente nos sentimos ansiosos de avanzar de una etapa de la vida a otra. Siendo niños queremos ser adolescentes, y siendo adolescentes queremos llegar pronto a ser adultos. Cada etapa ciertamente brinda mayor independencia, pero también mayores responsabilidades. Así que es necesario aprender a disfrutar cada una de las etapas de la vida por lo que son y ofrecen, con todas sus ventajas y limitaciones. Esperar a que llegue la edad necesaria de poder consumir bebidas con alcohol no es perderse de nada esencial.

CONSEJOS.

1. Brinda argumentos con seguridad y determinación.

Ten seguridad al conversar sobre estos temas con tus hij@s. Si te ven dudar, continuarán insistiendo hasta haberte convencido de ceder a sus peticiones. Ten en cuenta que consentir el consumo de alcohol no es algo trivial.

2. Escucha atentamente los motivos por los cuales considera importante beber y brinda retroalimentación positiva.

Si permitimos que expresen sus motivaciones, podremos encontrar espacio para debatir prejuicios y falsas expectativas. Quizá quieren que haya alcohol porque creen que de ese modo podrán hablar más fácilmente con alguien que les gusta o porque creen que a otras personas les importa mucho el alcohol. Muchas veces el deseo de consumir alcohol sólo encubre inseguridades, temores, ansiedad o la presión de otras personas. Refuerza la idea de que lo único que necesitan para divertirse o agradar es ser ell@s mism@s.

3. Negocia soluciones sin ceder en lo que a ti más te interesa.

Todos fuimos jóvenes alguna vez, y sabemos que es frustrante cuando tus padres no quieren acceder a alguno de tus planes o deseos, pero ahora que estamos del otro lado sabemos que a veces la mejor decisión no es la más popular. Si tu hij@ se decepciona porque no le permites consumir alcohol, evalúa la posibilidad de motivarlo de otro modo, como rentando un mejor lugar, extendiendo el horario de la fiesta o contratando un DJ. Eso sí, recuerda que no es una víctima y no tendrías por qué “compensar” el haber hecho lo correcto.

4. Hazle saber con claridad qué esperas de él/ella en relación al consumo de alcohol e involúcralo en la reflexión y construcción acerca de las posibles consecuencias.

Si esperas un comportamiento determinado ante el alcohol, decirlo es importante porque fija una expectativa y abre la posibilidad de llegar a un acuerdo. Si le pides que no beba alcohol, pueden negociar cuál será la consecuencia de violar esa regla familiar. Y no olvides que cumplir con esa consecuencia es tan importante como haberla negociado.

5. Recuerda, eres su madre o padre, no su amig@.

A veces nuestro deseo de ver a nuestros hij@s felices nos puede hacer perder de vista que nuestra función también es guiar y poner límites, lo que no siempre es bien recibido por ellos. Si te enfrentas a una situación tensa por haber impedido el consumo de alcohol, recuerda que estás tomando la mejor decisión por muchos motivos que quizá ell@s no tengan en mente.

6. Conoce y considera la situación por la que atraviesa tu hij@.

Si detectas que tu hij@ ha estado abusando del alcohol no pierdas el control y tomes decisiones drásticas y desproporcionadas. Date la oportunidad de entender cuáles son las posibles motivaciones de ello mediante una buena comunicación y busquen soluciones en conjunto. Quizá el tema es alguna preocupación, enojo, o responder a desafíos de sus pares y existen muchas otras formas de lidiar con ello sin ponerse en riesgo.

1. Dejarl@s emborracharse bajo tu supervisión, no ayuda.

Esta parece ser una solución para muchas madres o padres de familia, porque disminuye la angustia de no saber dónde o con quienes están, sin embargo, esto sólo valida el consumo excesivo como algo 'inevitable'.

2. Sé un modelo a seguir.

Nada te hará perder más la credibilidad como no seguir tus propias reglas. Los hij@s aprenden muchas cosas de nosotros, incluso formas de lidiar con emociones o diversas situaciones sociales. Si bebes, demuestra que es posible tener una relación responsable con el alcohol y que éste no es el centro de toda convivencia.

3. Infórmate bien sobre el tema.

Tener información confiable te permitirá ser un buen guía y hablar sin prejuicios que dificulten la comunicación. Por ejemplo, hacer valoraciones negativas de las personas que abusan del alcohol o decir cosas exageradas para asustar, no tienen mucha probabilidad de ser bien recibidas. En cambio, plantear argumentos bien fundados y adecuados a la realidad, tienen otro efecto.

Por último, si tienes dudas acerca de cómo ayudar a una persona que tiene problemas con su forma de beber o dónde recibir atención, llama desde cualquier

lugar de la república mexicana a alguno de los siguientes números, donde podrás hablar con expertos que te podrán poner en contacto con instituciones especializadas cerca de ti.

CONADIC (La línea de la vida) 01 800 911 2000

CIJ Contigo 55 75185547 (Whastapp)

¡Si tienes alguna duda o comentario, no dudes en contactarnos!

www.alcoholinformate.org.mx

www.tragoestandar.org.mx

