CÁMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA
DE LA CERVEZA Y DE LA MALTA

Cómo hablar con sus hijos sobre el consumo de alcohol

CÓMO USAR ESTE FOLLETO:

Si usted tiene hijos pequeños o adolescentes, seguramente ya se habrá preguntado o se estará haciendo preguntas sobre:

- **qué comportamiento debe tener** con ellos;
- **qué es importante saber** para poder responder sus preguntas y mantenerlos informados;
- **qué debe decir** ante determinadas situaciones.

Para que el lector encuentre rápidamente lo que necesita, este folleto fue dividido en secciones correspondientes a diferentes grupos de edad:

Hijos de cualquier edad,
páginas 4–7 y 20–21.

De 8 a 11 años,
páginas 8–9 y 22–23.

De 12 a 14 años,
páginas 10–11 y 24–25.

De 15 a 16 años,
páginas 12–13 y 26–27.

De 17 a 18 años,
páginas 14–15 y 28–29.

ÍNDICE:

Reconocimientos 2
Carta a los padres y educadores 3

EL COMPORTAMIENTO ADECUADO CON SUS HIJOS
Cualquiera que sea su edad 4
De 8 a 11 años de edad 9
De 12 a 14 años de edad 11
De 15 a 16 años de edad 13
De 17 a 18 años de edad 15

ES IMPORTANTE ESTAR CONSCIENTE
De las consecuencias fisiológicas del consumo del alcohol 16
De las consecuencias psicológicas del consumo del alcohol 19

QUÉ DECIR A SUS HIJOS
De cualquier edad 21
De 8 a 11 años de edad 22
De 12 a 14 años de edad 24
De 15 a 16 años de edad 26
De 17 a 18 años de edad 28

CÁMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA
DE LA CERVEZA Y DE LA MALTA

RECONOCIMIENTOS

Hace algunos años, la organización no gubernamental canadiense Educ'Alcool produjo un folleto titulado en inglés *Be prepared to talk to your children about alcohol,* con la finalidad de auxiliar a los padres de familia de aquel país a desarrollar una actitud responsable por parte de los menores hacia el 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 del alcohol.

El presente manual ha sido elaborado gracias al apoyo de CISA y con la valiosa colaboración del señor José Manuel Juanatey, Secretario General de Cerveceros Latinoamericanos, organización que agrupa a los productores de cerveza de la región, quien tradujo el texto original al castellano. Esta versión incluye algunos ajustes que buscan hacer el texto más pertinente y claro para los lectores mexicanos.

Agradecemos a todas esas instituciones su generosa colaboración, así como a todos aquellos que contribuyeron para la realización de esta obra.

CARTA A LOS PADRES Y A LOS EDUCADORES

Las bebidas que contienen alcohol no son, por sí mismas, un problema. Pero su consumo abusivo o irresponsable puede acarrear serios daños para quienes incurren en él y, con frecuencia, para sus familiares y para su comunidad. Es por ello que debe combatirse vigorosamente.

Una de las formas más graves y dañinas del abuso de alcohol es el consumo por parte de menores de edad. La razón es que ingerir alcohol antes de haber alcanzado un desarrollo físico y mental pleno puede tener consecuencias muy negativas para la salud de los jóvenes. En la Cámara Nacional de la Industria de la Cerveza y de la Malta (CANICERM), institución que reúne a los productores de cerveza del país, queremos contribuir a la promoción de una cultura de responsabilidad en el consumo del alcohol, lo cual incluye de manera prioritaria evitar el consumo por parte de menores. Se trata de un reto que debe ser confrontado de manera conjunta por autoridades, sociedad e iniciativa privada. La producción y difusión de este manual es una expresión de nuestro compromiso con esta causa.

Su propósito es ofrecer consejos y sugerencias para abordar este tema con los menores, de manera franca y sensata. No pretendemos que esto bastará para resolver el problema, pero creemos que este manual constituye una herramienta útil para que los padres y los educadores puedan transmitir sus valores y mensajes con mayor eficacia.

Los cerveceros mexicanos queremos, de este modo, promover actitudes responsables entre nuestros jóvenes, quienes habrán de convertirse en los ciudadanos del mañana.

Lic. Emilio Herrera Arce
Presidente
Cámara Nacional de la Industria de la Cerveza y de la Malta

EL COMPORTAMIENTO ADECUADO CON SUS HIJOS, cualquiera que sea su edad

Muchas veces no es fácil ser padre o madre

Probablemente usted ya se ha hecho las siguientes preguntas:

- ¿cómo hablar con mis hijos sobre el consumo de alcohol ?
- ¿debo esperar a que ellos me hagan preguntas sobre bebidas alcohólicas?
- ¿debo creer que mi hijo nunca beberá?
- ¿quién debe hablar con ellos: el padre o la madre o ambos?
- siento que mi hijo ha bebido en exceso los fines de semana ¿Qué debo hacer?
- ¿cómo actuar cuando estimo que sus amigos son una mala influencia?

Usted no siempre tendrá respuestas para estas preguntas.

No existe ningún curso que pueda enseñarle cómo evitar que sus hijos beban. Si usted no tiene la seguridad de estar obteniendo buenos resultados con sus hijos, pero quiere mantener una actitud positiva, ser comprensivo y mantener su confianza, probablemente le serán útiles las ideas de este folleto sobre la mejor manera de tocar estos temas con sus hijos.

La prevención comienza en la familia

Déle todo el apoyo posible a sus hijos. Muéstreles cuánto los ama: béselos, abrácelos, converse con ellos. No olvide establecer límites cuando sea necesario; usted no perderá su confianza por ello. "Quién ama, cuida".

Promueva actividades en familia, como por ejemplo ver televisión, películas, comer juntos, practicar deportes, salir, etc. Cualquier actividad placentera puede acercar sus hijos a usted.

Entérese a profundidad de los temas que motivan a sus hijos e interésese por estos; de esta manera tendrán asuntos en común.

Los padres son el modelo

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

Su actitud, sus acciones, sus palabras, sus elecciones... todo ello tiene una gran influencia sobre sus hijos.

EL COMPORTAMIENTO ADECUADO CON SUS HIJOS, cualquiera que sea su edad

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

Es importante comprender que los padres y las madres tienen diferentes opiniones sobre estos asuntos y corresponde a ellos decidir lo que consideran mejor para sus hijos. No obstante, la Cámara Nacional de la Industria de la Cerveza y la Malta considera que los niños y adolescentes no deben consumir productos alcohólicos 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 pequeños, los jóvenes 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 alcohólicas.

Cualquiera que sea su decisión, el consumo abusivo de alcohol no debe ser tolerado bajo ninguna circunstancia. Esto aplica no sólo para sus hijos, sino también para usted.

¿Su hijo tiene recelo de hablar con usted sobre el alcohol?

Si sus hijos no hablan con usted sobre alcohol, ellos pueden estar pensando que:

- usted se va a preocupar demasiado con ese tema;
- no les va a dejar salir más con sus amigos;
- hará muchas preguntas;
- será muy rígido;
- se va a entrometer en sus vidas;
- no confiará más en ellos.

Nunca es demasiado temprano

Los niños piensan sobre las cosas mucho antes de lo que nos imaginamos. Niños de 6 años ya entienden cuáles son los comportamientos socialmente aceptados en relación con el consumo de alcohol. Por ello, nunca es temprano para empezar a hablar con sus hijos sobre este tema.

Usted es el mejor ejemplo

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

En este sentido, es correcto afirmar que su hijo podrá imitar sus hábitos en el futuro e ingerir bebidas alcohólicas de la misma manera que usted lo hace.

Por ello, si va a beber, hágalo moderadamente. Su actitud servirá de ejemplo a sus hijos. Si usted o alguien de su familia no bebe, usted puede mencionar que esa es una decisión saludable y personal.

La edad de experimentar es crucial

Cuanto más temprano los hijos comiencen a beber sin el conocimiento de los 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. Corresponde a los padres informarles sobre las consecuencias que su consumo puede tener para los jóvenes.

Nunca es demasiado temprano para empezar a hablar con sus hijos sobre este tema.

EL COMPORTAMIENTO ADECUADO CON SUS HIJOS, de 8 a 11 años de edad

Sea firme:

- no suponga que los niños de estas edades no beben;
- no porque usted beba, sus hijos deben hacerlo. En una fiesta familiar, su hijo podrá pedirle experimentar con su bebida. 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; (ver página 20);
- no olvide que la Ley General de Salud en México indica que la venta y el suministro de productos alcohólicos a los menores de edad está prohibida y que su consumo, aun en pequeñas cantidades, puede perjudicar el desarrollo de su hijo.

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 su decisión, manténgase fiel a ella. Explicar las razones de su decisión es una forma de ayudar a su hijo a desarrollar su propia capacidad de tomar decisiones con base en información disponible.

En las fiestas de niños, asegúrese que:

- existan juegos y otras actividades organizadas;
- haya comida, bebidas sin alcohol y jugos;
- haya un adulto cerca (no necesariamente presente a cada segundo, pero siempre disponible).

Nunca debe dejarse a los niños solos toda una tarde sin supervisión.

Es esencial que usted transmita a sus hijos información sobre los riesgos y las consecuencias del consumo de alcohol.

EL COMPORTAMIENTO ADECUADO CON SUS HIJOS, de 12 a 14 años

Vigile

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

No caiga en pánico

Al contrario de lo que usted pueda pensar, es posible que sus hijos desobedezcan sus órdenes y beban fuera de casa. No entre en pánico.

Sea firme:

- explíqueles las consecuencias del alcohol en el cuerpo y los tipos de riesgo asociados al consumo de bebidas alcohólicas (ver páginas 16 a 21);
- sea claro en cuanto a sus exigencias, establezca reglas específicas, razonables y posibles de cumplir;

Por ello es esencial que usted le transmita a sus hijos información sobre las consecuencias y los riesgos del consumo de alcohol en la infancia o la adolescencia. Siempre tenga en mente que el alcohol puede ser perjudicial para sus hijos, aún consumido en pequeñas cantidades.

Los buenos padres establecen límites y al mismo tiempo son buenos oyentes. Protegen a los jóvenes de riesgos asociados al consumo de alcohol.

EL COMPORTAMIENTO ADECUADO CON SUS HIJOS, de 15 a 16 años de edad

La presión de los amigos

Ésta es la edad en que los jóvenes 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 alcohólicas. Es en este momento que los padres deben recordarle a sus hijos el acuerdo previamente establecido sobre lo que consideran permitido en relación con el consumo del alcohol.

Apoye y supervise:

- sepa siempre dónde está su hijo, con quién está, qué está haciendo y cómo se está comportando. Tenga un sincero interés por los asuntos que su hijo considera importantes. Apóyelo 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, aun cuando no estén cerca Simplemente no exagere y no olvide confiar en sus hijos;
- mantenga la autoridad con sensatez. Defina sus expectativas y establezca reglas bien claras, razonables y posibles de cumplir. Al mismo tiempo, escuche los argumentos en contrario de sus hijos y sus dudas. Procure comprender cómo piensan ellos y cómo perciben el mundo. De esta manera usted descubrirá los mejores argumentos para transmitir a sus hijos sus puntos de vista.

Recuerde: los buenos padres establecen límites y, al mismo tiempo, son buenos oyentes. Protegen a los jóvenes de riesgos asociados al consumo de alcohol, diferenciándose de aquellos que son sólo autoritarios.

A pesar de las normas, el deseo de pertenencia y la necesidad de afirmación pueden ser más fuertes que cualquier consejo.

EL COMPORTAMIENTO ADECUADO CON SUS HIJOS, de 17 a 18 años de edad

Afinidad:

- en esta edad, generalmente los jóvenes que beben no se preocupan por lo que sus padres piensan al respecto;
- ellos podrían verse influidos por la publicidad que asocia el alcohol al ámbito de la edad adulta a la que desean pertenecer, por la necesidad de afirmación frente al grupo y por la propia presión del grupo;
- si su hijo va a conducir un vehículo, comuníquele que no debe beber en forma alguna. No olvide que la ley no permite el consumo por parte de aquellos que no alcanzan la respectiva edad legal.
- si opta por dejar a su hijo experimentar, es fundamental explicarle en qué condiciones este 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 consumir alcohol.
- llegue a un acuerdo con sus hijos en cuanto a la cantidad, el tipo de bebida alcohólica y las situaciones en que el consumo puede ocurrir. Exponga las consecuencias del consumo. Sea firme en sus actitudes y decisiones.

Mantenga el espíritu abierto

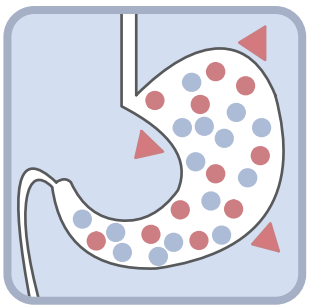
No tenga miedo de hablar con sus hijos con claridad y franqueza. Aun cuando sean físicamente mayores que usted, su opinión continúa siendo de gran valor. Cuando usted vaya a hablar con ellos, asegúrese que ambas partes sean escuchadas y que las opiniones de ambos lados están siendo respetadas. Hábleles sobre las consecuencias de beber en el trabajo, en la escuela, cuando practica deportes o cuando maneja.

Mantenga el vínculo

Mantenga el vínculo con sus hijos respetando su libertad para que no sientan que usted está tratando de controlarlos o incluso de reprimirlos. Cuanto más cercano esté a sus hijos, ellos cederán menos a la presión del grupo.

Recuerde: respete para ser respetado. Si desea que sus hijos respeten su punto de vista, escuche también los de ellos y pondérelos sinceramente.

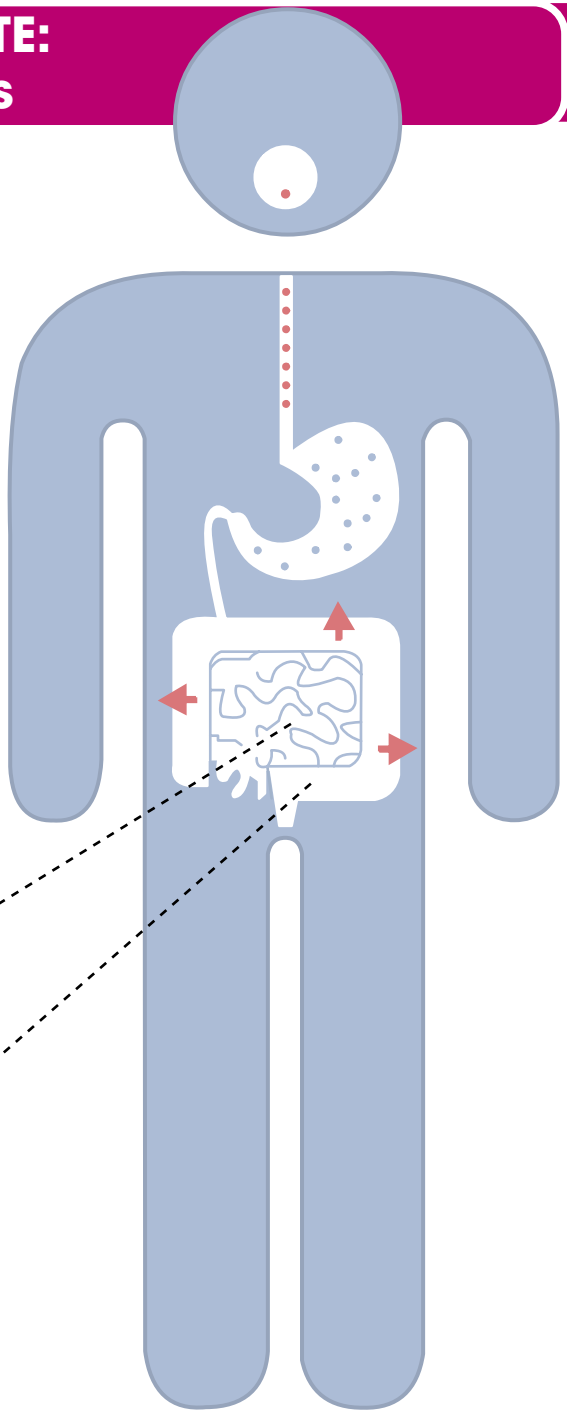
LAS FASES DEL METABOLISMO DEL ALCOHOL EN ADULTOS



1

ABSORCIÓN

Una vez ingerido, el alcohol inicia su trayecto dentro del organismo. Desde la ingestión hasta su completa absorción, se estima en promedio 1 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 consumió.



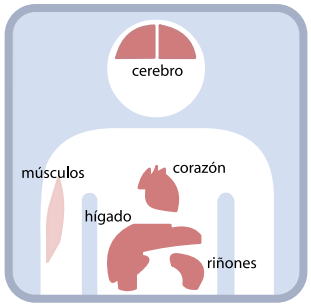
Cerca del 75% del alcohol es absorbido por el intestino delgado.

El restante 25% es absorbido por la mucosa de la boca, esófago, estómago e intestino grueso.

2

DISTRIBUCIÓN

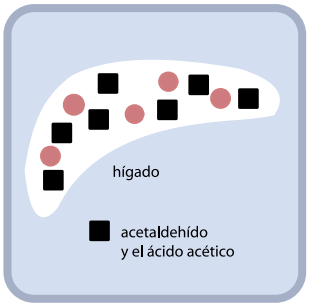
El alcohol es transportado por la sangre hacia todos los tejidos que contienen agua. Las mayores concentraciones de alcohol ocurrirán en el cerebro, el hígado, el corazón, los riñones y los músculos.



3

METABOLISMO

Cerca del 90 al 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 metabolizmo en hombres y mujeres es diferente

Como las mujeres poseen menos cantidad de agua en el cuerpo que los hombres, el alcohol es transportado de forma más rápida pero metabolizado más lento, produciéndo 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 ESTAR CONSCIENTE:
De las consecuencias fisiológicas del consumo del alcohol

Tenga cuidado con las burbujas

El champán, 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 beber 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 alcohólica 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 es 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 desastrosos en nuestro cuerpo y nuestra salud.

¿Cómo saber si su hijo o hija tiene problemas con el consumo del alcohol?

Si su hijo o su hija comienza a comportarse de forma diferente, ello no necesariamente significa que el

Tipos de bebidas:

Las bebidas alcóholicas 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":

13,5 gramos de alcohol aprox.

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.

alcohol sea la causa. Aun cuando usted sea un padre atento, muchas veces no es fácil saber si él o ella tiene un problema serio, o si es un problema de comportamiento típico de la pubertad. Puede sencillamente estar cansado o cansada a causa de las actividades escolares, clases, trabajos, entre otros. Si no tiene certeza de lo que está sucediendo comience a observar fundamentalmente las señales y hable con él o ella. Procure seleccionar el momento correcto para conversar.

Lo más importante es mantener viva la confianza y el diálogo. Evite transmitir su ansiedad por medio del control que desea ejercer sobre sus hijos. A continuación, algunas situaciones que deberá observar:

- cambios bruscos de comportamiento sin razón aparente;
- estar durante mucho tiempo solo o encerrado en su habitación;
- retrasos frecuentes;
- 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 el vestuario y el aseo personal;
- huir de casa;
- faltar a clases;
- dejar de salir cuando no puede beber (por ejemplo a causa del uso de medicamentos), aun cuando no llegue bebido a casa con frecuencia.
- falta de dinero en su cartera;

Déjele claro que la causa de su preocupación no es la bebida en sí misma, si no que es él o ella: es decir, su salud y bienestar. Estas señales no indican necesariamente que su 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 lo considera necesario, no dude en buscar ayuda.

Busque ayuda si:

- su hijo tuviera problemas graves de cualquier naturaleza;
- el diálogo, a pesar de sus esfuerzos, ya no tiene resultados;
- usted ya perdió el control de la situación;
- usted ya conversó con los profesores sobre el asunto y aun así los problemas continúan;
- los problemas tienden a persistir.

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 dosis:

- disminuye nuestra capacidad de juicio crítico;
- nos desinhibimos;
- tenemos una sensación de euforia pasajera y artificial;

A partir de la tercera dosis:

- nos podemos volver más sensibles;
- nuestros reflejos se ven afectados
- comenzamos a perder la conciencia de nuestros actos.

Y después:

- perdemos el discernimiento, se nos enreda el habla y perdemos la coordinación motora;
- podemos tener doble visión;
- podemos tornarnos agresivos;
- podemos olvidar el uso del preservativo, corriendo el riesgo de tener relaciones sexuales sin protección.
- lo exageramos todo;
- podemos comportarnos de forma inapropiada;
- podemos perjudicar a alguien;
  - podemos vomitar;
  - podemos entrar en coma alcohólico.

QUÉ DECIR A SUS HIJOS, cualquiera que sea su edad

Lo que los padres dicen es tan importante como lo que hacen. Sus hijos observan lo que usted hace y escuchan lo que dice.

Lo mejor es ir directo al problema:

- empiece a hablar con sus hijos sobre el alcohol de la forma más natural y del modo más simple posible;
- no use un tono autoritario y evite los sermones;
- sea claro y conciso. Explique los hechos inherentes al consumo de alcohol y sus consecuencias. Ni los proteja excesivamente ni los asuste.

¿Cómo dar apoyo?

La mejor manera de apoyar a sus hijos es estar atento, ser cariñoso y demostrarles afecto. Dígales siempre cuánto los quiere, aunque tenga la certeza que ellos ya lo saben.

Recuerde que los jóvenes que reciben gran apoyo familiar tienen una propensión menor a desarrollar el hábito de consumir alcohol.

Promueva siempre actitudes responsables frente al alcohol, entre ellas:

- la abstinencia es una postura tan válida como beber moderadamente;
- es preferible comer cuando se ingieran bebidas alcohólicas;
- nunca se debe beber toda la copa de una sola vez;

Hable con sus 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 lo que sucede;
- causar accidentes de tránsito;
- sufrir de dolencias graves;
- faltar a clases o al trabajo;
- perder la conciencia.
- en suma, hacer cosas de las que se arrepentirán más tarde;

QUÉ DECIR A SUS HIJOS, de 8 a 11 años de edad

1 **Usted es divorciada, madre de dos hijos de 9 y 11 años. Están en vacaciones y sus vecinos invitan algunas familias para una parrillada. Estos vecinos tienen una actitud bastante liberal en relación al consumo de alcohol, aun entre preadolescentes. Defienden que es mejor que los hijos beban en situaciones en que los padres están presentes. El ambiente es divertido y amigable. Los anfitriones ofrecen bebidas a todos. Su hijo de 11 años dice que quiere un trago y el de 9 que quiere probar. Usted está absolutamente en contra de ello. Siente la presión social. Los anfitriones no tienen nada en contra, toda vez que hay adultos presentes. Los demás vecinos piensan de la misma manera y permiten que sus hijos beban una copa pequeña. Nadie tiene la misma opinión que usted.**

¿Qué 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.

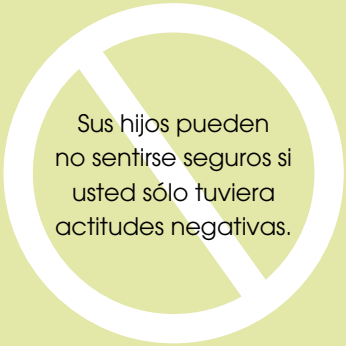
Sea firme. Su decisión ya fue tomada. Manténgala y diga (nuevamente a sus hijos) que no coincide con esta actitud. Recuérdele a sus hijos que ustedes ya hablaron sobre este tema, así como el acuerdo que alcanzaron (si existe). Dígales que usted no ha cambiado de opinión. Esta no es la ocasión propicia para un sermón sobre los peligros del alcohol. Probablemente ellos ni le prestarán atención. Tampoco es el momento para darles a los adultos presentes lecciones sobre moderación. Lo más importante es hablar con sus hijos en casa, antes de que este tipo de situación se presente. De esta manera, ellos siempre sabrán exactamente lo que usted quiere y percibirán lo que espera de ellos. Esto contribuye a evitar quejas y desilusiones.

Usted podrá explicar sus razones a los anfitriones si encuentra que ello será bien recibido y también si piensa que las diferentes opiniones serán respetadas. Pero no pierda mucho tiempo justificando sus actitudes.

Una vez en casa, siéntase libre para hablar del incidente con sus hijos y recuérdeles lo que usted considera aceptable y lo que no en cuanto al consumo de alcohol se refiere, así como de las consecuencias de la desobediencia de las reglas.

Explique sus razones y pregúntele a ellos para tener la seguridad de que entendieron la situación. El diálogo hará que sus hijos sientan que usted se preocupa por ellos.

Díga claramente que usted comprende cuan difícil es decir "no" y reitere que ellos no tienen porqué justificar o explicarse. La confianza que ustedes se tienen es más importante que cualquier otra cosa.



2 Usted ha observado que las botellas de bebidas alcohólicas de su casa están mermando y no es usted quien las está bebiendo. Decide investigar y descubre que su hijo de 10 años de edad bebe a escondidas.

¿Qué hacer?

Aunque usted esté alterado, trate de mantener la calma cuando hable con su hijo. Este es el momento para que usted inicie un diálogo con respecto a las consecuencias del consumo de alcohol y los posibles perjuicios asociados. Haga preguntas a su hijo para asegurarse que él entendió. Sea firme, pero amable. No se asuste, pero no ceda.

Intente descubrir por qué ha bebido a escondidas de usted. No haga conclusiones precipitadas. El que haya bebido no quiere decir que será un futuro alcohólico.

Quizás él piense que usted es muy rígido y tenga temor de su reacción si apenas le insinuase que sólo quería probar la bebida. Recuerde que si usted es muy autoritario y controlador, podrá provocar rebeldías serias y comportamientos agresivos que más adelante podrían llevar a su hijo al consumo excesivo de alcohol.

QUÉ DECIR A SUS HIJOS, de 12 a 14 años de edad

1 **Su vecino le dice que algunas veces cuando usted sale de noche, sus hijos de 12 y 14 años invitan amigos a su casa. Traen bebidas alcohólicas y hacen ruido. No hacen caso a los reclamos y su hijo menor de 8 años es quien tiene que tolerar la situación.**

¿Qué hacer?

Es importante recordar que los niños no deben consumir alcohol y que es ilegal comprar bebidas alcohólicas a esa edad. Tenga en consideración que edades diferentes tienen comportamientos diferentes. Escuche a sus hijos, aunque ellos se contradigan, se alteren o tornen agresivos. De esta manera entenderán que usted tiene interés por lo que ellos dicen. Mantenga la situación bajo control. Alzar el tono de la voz no ayuda, sólo hará que la comunicación se torne cada vez más difícil. Si estuviera muy alterado y piensa que la posibilidad de perder los nervios es grande, deje la conversación para otro día.

Ellos deben saber cuáles son sus sentimientos, preocupaciones y, sobre todo, qué espera usted de ellos en relación al consumo de alcohol. Ofrézcales su apoyo y los medios necesarios para que ellos no se sientan obligados a hacer lo que otros hacen. Obviamente, aun cuando algunos niños de esas edades beben, no son la mayoría. Aconseje a sus hijos que sugieran al grupo hacer otra cosa que no sea beber. Si los amigos lo rechazan, sus hijos deben pedirles que se vayan de su casa.

Establezca las consecuencias en caso de incumplimiento de las reglas. Las consecuencias han de ser definidas por usted, 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.

Hable con los padres de los amigos de sus hijos. Probablemente ellos podrán ayudarlo en esta situación y pensarán igual que usted. Si no fuera el caso, usted sabrá cómo son los padres de los amigos de sus hijos, así podrá prevenir que sus hijos pasen mucho tiempo en compañía de esos amigos.

Escoja el mejor momento para hablar con sus hijos. Escuche lo que ellos tienen que decirle y mantenga la calma.

No comience a conversar con ellos si usted estuviere saliendo hacia el trabajo o cualquier otra actividad. No los sermonee y permítales expresar sus propias posiciones.

2

Su hija de 13 años va frecuentemente a casa de su mejor amiga. Usted descubre que los padres de esa amiga tienen problemas con el consumo indebido de alcohol. En su círculo familiar y el de sus amigos, todos beben moderadamente y nadie tiene problemas relacionados con el consumo de alcohol. Usted no quiere que su hija tenga este tipo de experiencia a esta edad.

¿Qué hacer?

Se trata de una situación delicada no sólo porque su hija esté relacionada, sino también porque la amiga de su hija puede estar teniendo dificultades para lidiar con la situación de sus padres.

Usted puede prohibir a su hija ir a casa de la amiga, lo que no resultará fácil para ninguna de las dos, o bien tratar de tener una conversación con su hija y explicarle lo que sucede cuando las personas abusan de las bebidas alcohólicas. Sugiera que se reúnan en su casa. Tal vez de esta manera logre un cierto alivio para su hija.

No todos los hijos de alcohólicos serán también alcohólicos. Esta opción podrá ayudar a la amiga a sentirse comprendida y respetada, al margen de los problemas que viva en su casa.

QUÉ DECIR A SUS HIJOS, de 15 a 16 años de edad

1 **Su hija de 16 años llega a casa después de una fiesta diciendo que algunas personas bebieron mucho, acabaron peleando y que hasta los vasos fueron lanzados. Algunas personas vomitaron y una de las jóvenes estaba tan alcoholizada que se desmayó. A su hija le desagradó la situación y no se sintió cómoda ante tales hechos.**

¿Qué decir a su hija?

Usted debe estar feliz porque su hija se haya sentido cómoda para contarle lo sucedido. Esto demuestra que ella confía en usted y que hay diálogo entre los dos. No le prohíba ver a esas personas nuevamente ni intente alejarla de sus amigos. Continúe confiando en ella. Ella debe ser motivada a mantener ese comportamiento.

Ayúdela a encontrar soluciones para enfrentar situaciones con las que ella aún no sabe lidiar. Hágale sugerencias de cómo rehusar invitaciones a fiestas donde haya mucha bebida, o para que regrese a casa cuando no se sienta bien. Como ella no bebe, simplemente debe decir "no gracias" cuando le ofrezcan bebidas alcohólicas. Ella debe ser capaz de divertirse sin necesidad de beber. Es importante que ella exprese esto claramente.

Si las personas con quienes ella sale empezaron a beber demasiado y se volvieron impertinentes o vulgares, ella debe reunirse con otro grupo de amistades que tengan actividades semejantes a las de ella y que respeten sus decisiones. En las fiestas, los jóvenes bailan, comen, hablan, les gusta compartir entre ellos. Hablar con personas que beben demasiado resulta un poco difícil si no imposible, y, su hija debe dejarles 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 empeoraran, ella deberá retirarse.

Asegúrese de que su hija se sienta a gusto con las sugerencias que usted le hace y que ella está de acuerdo con lo hablado. Si volviera a vivir una situación semejante, tendrá que ayudarla a encontrar otras cosas qué hacer o a encontrar otro grupo de amigos. Usted debe decidir si es mejor contactar a los padres de otros adolescentes. Es importante que su hija sepa que usted está presente y que puede contar con usted.

Pregúnte a sus 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? Espere su respuesta y no haga conclusiones precipitadas.

Con sus hijos, No tenga actitudes del tipo "el que sabe soy yo". Escúchelos pacientemente y no ponga objeciones cuando ellos digan alguna cosa con la que usted no está de acuerdo.

2

Su hijo de 15 años asistió recientemente a una fiesta con unos amigos. Usted conoce bien a su hijo y nota que está algo tenso cuando llega a casa. Al hablar con él descubre que casi todos bebieron en la fiesta. Su hijo bebió un trago pero los otros lo presionaron para que bebiera más, particularmente sus mejores amigos. Ahora, cada vez que hay una fiesta, su hijo se preocupa, duda entre su deseo de estar con los amigos y el temor a la presión para beber.

¿Qué debe decir a su hijo?

Conozca los amigos de su hijo y los padres. Sepa siempre dónde y con quién está su hijo. Sepa qué está haciendo y cómo se está comportando. Aun cuando esté muy ocupado, procúrese tiempo para hablar con él y hágale saber que está disponible siempre que necesite algo. Usted debe garantizar apertura y confianza entre ustedes. Sea lo que fuera, no haga comentarios de desaprobación en relación a los amigos de su hijo y no los juzgue antes de conocerlos. Anime a su hijo a salir con personas cuyos padres comparten su opinión en relación con el consumo de alcohol. Usted no tiene que ser amigo de los padres de los amigos de su hijo. Evite los conflictos de valores que pudieran causar situaciones complicadas. Asegúrese que haya un adulto presente en las fiestas. Si no estuviera seguro que un adulto está presente, telefoneé al lugar y asegúrese de ello, aunque su hijo le pida que no lo haga por temor a lo que sus amigos van a pensar de él. Explique las razones de su llamada y no vacile. Hablar con otros padres a los cuales confía sus preocupaciones sobre los jóvenes puede resultar provechoso y le ofrecerá más seguridad.

QUÉ DECIR A SUS HIJOS, de 17 y 18 años de edad

1 **La noche del baile de graduación está llegando; usted se pregunta si debe telefonear a casa de la amiga en la que su hija dormirá para hablar con los padres de ella sobre el uso de las bebidas alcohólicas y qué planean hacer ellos al respecto. Su hija le dice que ya no es una niña y no quiere que usted telefoneé. Usted aprovecha para telefonear cuando su hija no está en casa. La madre de la amiga le dice que no está preocupada al respecto y que si los jóvenes beben de más ni ella ni su esposo les dejarán manejar automóviles.**

¿Qué debe decir usted a su hija?

La noche de la fiesta de graduación 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 ellos exageran y pueden sufrir accidentes. Es por esto que usted debe hablar con su hija al respecto. Algunos jóvenes prometen no consumir bebidas alcohólicas. Si su hija es así, pregúntele cómo se siente en relación a esto y si le preocupa ser aceptada por el grupo en caso de que no beba. Sea firme, honesto y permita un diálogo abierto.

Demuestre cuáles son sus preocupaciones. Dígale qué espera de ella. Sugiera que le telefoneé si encuentra que las personas no están en condiciones de llegar a casa con seguridad. Esto supone que usted no quiere que ella duerma en casa de la amiga. Sus razones para preferir que ella regrese a casa después de la fiesta pueden ser más aceptadas.

Usted conoce a su hija y sabe cuando ha de ser firme con ella. No tema que la imposición de límites cree un muro 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 la casa muy pronto. El hecho es que los niños y los jóvenes necesitan y les gusta que usted les enseñe. Mientras tanto, trate de ser flexible y siéntase preparado para establecer acuerdos razonables.

2

El sábado pasado su hijastro fue a una fiesta en la facultad donde estudia. Usted supo 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. Usted y su marido estaban durmiendo y no se percataron de nada; a la mañana siguiente el joven no dijo nada. Cuando usted terminó sabiéndolo, se lo contó a su marido porque entiende que él debe hablar con el hijo. Su marido reaccionó mal, convencido de que su hijo no actuaría de esa manera.

¿Qué diría si fuera el padre?

Es mejor enfrentar los hechos: el muchacho bebió de más y se emborrachó. Cuando usted se sienta cómodo para hablar con él sin perder la calma y sin expresar su desilusión, siéntese a conversar con él. Intente percibir que pasó. Escuche la versión de su hijo. Tal vez él haya sido presionado por el grupo, tal vez haya sido la primera vez que bebió o tal vez él haya bebido antes y usted no lo sabía. Capte bien los hechos y el contexto. Usted debe recordar que ya habló con su hijo sobre las consecuencias del consumo abusivo de alcohol. Aproveche la oportunidad para conversar con él en este momento. Explíquele que los efectos del alcohol no sólo dependen de cuánto beba, sino también de la velocidad con que beba, de lo cansado que esté, de cuánto pesa, entre otros factores. Una persona joven que no esté habituada a beber se embriaga rápidamente, sobre todo si tiene el estómago vacío.

Aconseje a su hijo sin retroceder en la posición que ya tomó. 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 usted establezca con él. Cuando los jóvenes se sienten cercanos a sus padres y se identifican con ellos, tienen una menor probabilidad de exhibir comportamientos destructivos.

CÁMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA
DE LA CERVEZA Y DE LA MALTA

Sus comentarios a este esfuerzo de responsabilidad social emprendido por la Cámara Nacional de la Industria de la Cerveza y de la Malta serán muy valiosos para nosotros. Para ello, ponemos a su disposición nuestro buzón de voz en el número: **01 800 890 8070**. Encontrará mayor información sobre nuestra Cámara en el sitio electrónico: **www.canicerm.org.mx**

La Comisión de Salud de la Cámara de Diputados en su LX Legislatura, a través de su Mesa Directiva, ha expresado su respaldo a este esfuerzo de carácter educativo y preventivo que impulsa la Cámara Nacional de la Industria de la Cerveza y de la Malta.

CÁMARA DE DIPUTADOS
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
LX LEGISLATURA
COMISIÓN DE SALUD

Consejo Nacional contra las Adicciones

Si desea recibir orientación sobre los diversos temas que trata este manual, puede usted llamar de manera gratuita al servicio de orientación telefónica del CONADIC: **01 800 911 2000**. O envíe un mensaje de texto con la palabra Adicciones al **60500**.

Este manual cumple con las disposiciones de la Ley General de Salud y de la Norma Oficial Mexicana-028. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la CANICERM.