1 Tratar el tema del alcohol

Habla con ellos del alcohol

1 Tratar el tema del alcohol

Es importante que los padres puedan orientar a los jóvenes sobre los riesgos del consumo de alcohol pero, a veces, éstos los consideran poco preparados para hacerlo. Los hijos dicen: "quien mejor nos puede informar son nuestros padres, ellos quieren lo mejor para nosotros, pero no saben, no entienden, no conocen y la mayoría de las veces no saben qué decirnos".

Tener un conocimiento objetivo sobre el alcohol va a permitir a los padres "sentirse" seguros para poder tratar esta cuestión con los hijos en vez de evitarlo, así como para poder lograr que los mensajes que transmitan sean claros y obtengan una información adecuada.

Llegados a este punto cualquier padre puede preguntarse, ¿qué significa estar bien informado en este tema? ¿qué cosas debería conocer para poder hablar con mis hijos? ¿hasta dónde tendría que saber? ¿tendría que leer un manual sobre el alcohol para hacerme casi un experto en esta materia? y dudas por el estilo.

Si nos fijamos con atención en estas cuestiones, lo que los padres nos están transmitiendo es cómo valorar cuál es el nivel de profundización al que tienen que llegar, para tratar este tema con naturalidad y con ciertas "garantías" de sentirse seguros en la información que les dan y si esto les va a ayudar a ser más prudentes ante el alcohol y sopesar mejor los riesgos de su consumo.

Esto es muy importante, ya que un gran número de jóvenes consumen alcohol y no podemos dejar pasar por alto que, según

las últimas investigaciones en nuestro país, *la edad media de inicio* en el consumo de esta sustancia se sitúa en torno a los 13,6 años y *en torno a los 16 años en nuestra Comunidad Autónoma*.

Respecto a este dato, subrayar la comprobación de que un adolescente que comienza a beber a edades tempranas, tiene cuatro veces más probabilidades de acabar teniendo problemas con el alcohol, que otra persona que comienza a beber a una edad más adulta.

Por lo tanto, cuanto más tarde empiecen a beber, menores serán las probabilidades de tener problemas relacionados con el alcohol.

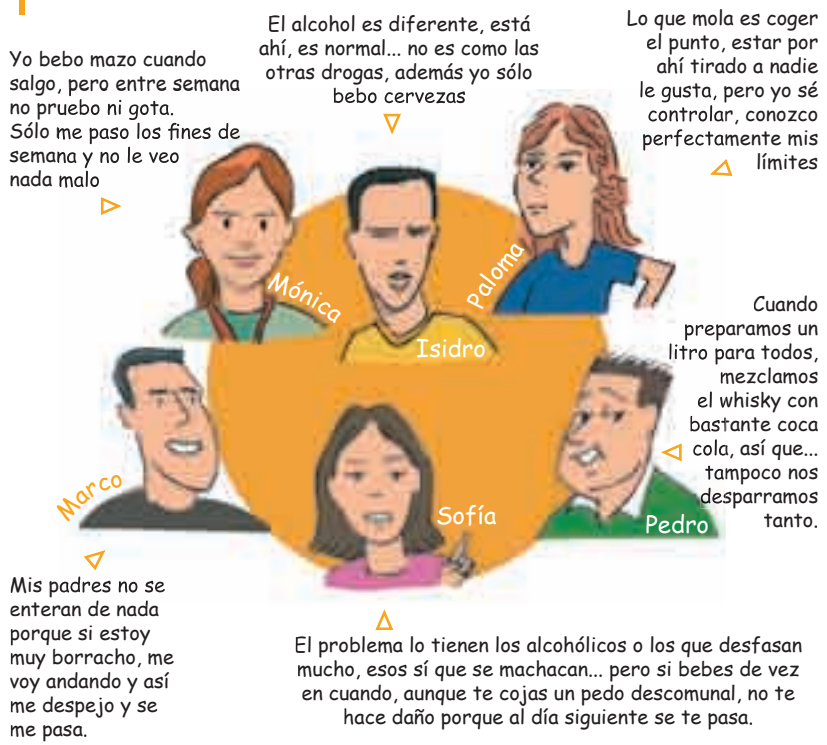
En el polo opuesto se encuentran aquellos adolescentes que no beben, ni tienen intención de hacerlo, al menos de momento. Así lo confirman las últimas encuestas que subrayan el número creciente de jóvenes que se declaran abstemios o que beben moderadamente.

En estos casos, también nos interesa conocer sus opiniones y las motivaciones para el no-consumo, de manera que nos ofrezcan pistas acerca de qué podría hacer la familia para orientar a sus hijos a tomar esta decisión.

En este sentido, los *jóvenes manifiestan como "motivos de freno"* más frecuentes *aquellos que se relacionan con el rechazo a las consecuencias*. De este modo, el temor a los efectos que producen el consumo abusivo de alcohol o haber experimentado una primera experiencia desagradable, son las razones de fondo que dan para explicar su actitud de resistencia al consumo.

La mejor manera de conocer una realidad, es preguntando a sus protagonistas más directos, por eso es interesante escuchar algunos de sus comentarios.

¿Qué opinan los jóvenes del uso del alcohol?



Los adolescentes creen que como sólo beben alcohol los fines de semana, aunque beban grandes cantidades, la sensación de riesgo o de daño tanto a su salud como a su desarrollo personal, es muy baja.

Además, el *alcohol es una de las drogas más consumidas*, una droga *legal y aceptada* socialmente, por que no lo consideran una droga, al menos al mismo nivel que las ilegales.

Por otro lado, tienden a creerse invulnerables, como si una coraza les protegiera de todos los males. Esta tendencia a creer que nada malo les va a ocurrir porque, en definitiva, ellos "saben controlar", es lo que explica por qué a menudo asumen riesgos innecesarios.

¿Qué pueden hacer los padres?

1. Desmontar opiniones e ideas equivocadas que tienen sobre el alcohol y su consumo.

2. Informar a los hijos sobre los daños que puede ocasionar en su cuerpo.

3. Ayudarles a comprender los riesgos de sus conductas si beben demasiado.

4. Cambiar las expectativas positivas hacia el alcohol y orientar hacia formas más saludables de superar las dificultades.

1 ¿Cómo desmontar opiniones e ideas equivocadas que tienen sobre el alcohol y su consumo?

Los padres han de estar informados de algunas cuestiones básicas sobre qué es esta sustancia, qué efectos produce en el organismo y qué efectos produce en la conducta de las personas.

Estando bien informados vamos a poder dialogar mejor con ellos y dejarles muy claros algunos Mensajes-Claves, es decir hay que SABER para que ellos SEPAN.

Mensajes MC Claves

El alcohol es alcohol, tanto si se encuentra en el whisky, como en la cerveza, en el vino o en la ginebra y siempre está formado por la misma sustancia.

No todas las bebidas tienen el mismo contenido de alcohol, pero no por eso la cerveza y el vino son más seguros

El grado de alcohol de una bebida es el tanto por ciento de alcohol puro que contiene, es decir, si una botella de vino tiene 12º quiere decir que contiene un 12% de alcohol etílico o "etanol" (nombre científico del alcohol que bebemos habitualmente).

Veamos una lista de bebidas alcohólicas y los grados que contienen:

Teniendo en cuenta que 1 cc = 0.8 gramos de alcohol, el contenido de alcohol de las bebidas más utilizadas por los jóvenes son:

Cerveza:	1 caña (170 cc = 6.8 gr. de alcohol).
	1 botellín (200 cc = 8 gr. alcohol).
	1 botella (333 cc = 13.6 gr. de alcohol).

Vino:	1 chato de vino (50 cc = 6.4 gr. de alcohol).
	1 vaso de vino (100 cc = 9.6 gr. de alcohol).
	1 vaso de vino grande (200 cc = 19.2 gr. de alcohol)
	1/2 botella de vino (500 cc = 48 gr. de alcohol).
	1 botella de vino (750 cc = 72 gr. de alcohol.
Brandis y Licores:	1 copa (45 cc = 14.4 gr. de alcohol).
	1 combinado (70 cc = 22.4 gr. de alcohol).
Whisky:	1/2 Whisky (40 cc = 13.6 gr. de alcohol).
	1 entero (70 cc = 24 gr, de alcohol).
	1 doble (130 cc = 44.8 gr. de alcohol).

El alcohol puede hacer daño dependiendo de las cantidades de alcohol que se tome y de las características de cada persona

A pesar de que un uso moderado de alcohol (1 ó 2 vasos de vino en las comidas) puede no causar daño en la salud de algunas personas, para otras si puede resultar dañino. Por ejemplo, no es lo mismo que tome vino en las comidas una persona adulta, que lo tome un adolescente de 12 años.

Los adolescentes deben saber que la edad es fundamental, ya que se encuentran en un proceso de desarrollo físico y hormonal y por lo tanto son más vulnerables y están más expuestos a tener una intoxicación

Consejo: los menores de 18 años no deben beber, porque el alcohol, entre otras razones, afecta en mayor medida a su organismo que todavía está sin terminar de madurar.

Los efectos del consumo varían según las personas y las cantidades ingeridas, además de la edad, hay que tener en cuenta:

Controlar el consumo de alcohol y manejar sus efectos depende de numerosos aspectos

- **El peso:** las personas con menor peso toleran menos cantidad de alcohol que las que pesan más.
- **El sexo:** las mujeres toleran menor cantidad de alcohol que los hombres.
- **La comida:** tomar alcohol con el estómago lleno o vacío repercute en el efecto que produce.
- **La forma de beber:** una forma pausada y con tragos cortos y espaciados en el tiempo dificulta la intoxicación.
- **El estado físico de la persona:** estar tomando alguna medicación, incubando alguna enfermedad (una gripe, un catarro), estar con la menstruación las mujeres, etc, puede alterar los efectos que el alcohol produce.

Consejo: No se debe beber cuando se esta tomando una medicación, cuando una persona se encuentra mal físicamente ó cuando se está con el estómago vacio.

Las bebidas con burbujas hacen que el alcohol se absorba más rápidamente

Las bebidas con burbujas como la coca–cola, la tónica, las naranjadas o limonadas, etc., mezcladas con el alcohol, hacen que éste se absorba más rápidamente. Por lo tanto, todos los combinados en los que interviene una bebida gaseosa, como el cubalibre, el gin–tonic, etc, se absorben más rápidamente por la sangre.

El alcohol no se elimina rápidamente del cuerpo

Eliminar el alcohol del cuerpo, lleva su tiempo, entre dos o tres horas aproximadamente. *Nada puede hacer que este proceso sea más rápido*, ni un café, ni una ducha fría, ni una caminata, etc.

Es frecuente que los jóvenes concentren el consumo y beban grandes cantidades de alcohol cuando salen los fines de semana. En estos casos puede ocurrir que incluso después de haber dormido 8 horas los niveles de alcohol en sangre sean todavía altos y alteren de forma importante la coordinación y el estado físico general de los jóvenes.

La mezcla de alcohol con otras drogas puede producir efectos imprevistos y contrapuestos, por lo tanto, se corren mayores riesgos

Algunas veces, los jóvenes recurren a "mezclar" las drogas.

Es conocido que algunos jóvenes los fines de semana, además de abusar del alcohol, utilizan simultáneamente otras sustancias, como el hachís y las pastillas, multiplicando sus efectos y/o provocando unos efectos contrarios a los esperados, aumentando con ello los "riesgos" de manera imprevisible.

Por lo tanto, tan importante es conocer los "riesgos" asociados a cada una de las sustancias por separado, como ser conscientes de que éstos se van a agravar si se recurre al consumo combinado de varias de ellas.

Consejo: No mezclar alcohol con otras cosas.

2 ¿Cómo informar a los hijos sobre los daños que el alcohol puede ocasionar en su cuerpo?

MENSAJES MC CLAVES

El alcohol es una sustancia tóxica, esto quiere decir que envenena nuestro organismo y por lo tanto una vez consumido tiene que desaparecer de nuestro cuerpo.

Una vez que el alcohol entra en el cuerpo, no pasa desapercibido y puede afectar a algunos órganos importantes

Aunque el viaje del alcohol por el cuerpo, desde que se bebe y circula por el aparato digestivo ***es rápido, no pasa desapercibido***. A su paso puede irritar y provocar la inflamación del esófago y del estómago, provocando dolores de estómago, acidez, ganas de vomitar,etc.

Una vez que el alcohol llega a la sangre, permanece en ella hasta que el hígado lo transforma.

Sin entrar en detalles, es importante que los jóvenes estén enterados de que en el hígado hay una sustancia especial que es la encargada de trasformar el alcohol.

Pero hay que subrayar que el hígado es sólo un órgano humano y, por lo tanto, tiene una capacidad limitada, puede transformar aproximadamente entre 20 y 30 gramos de alcohol por hora y mientras tanto, el que circula por la sangre, va produciendo poco a poco daños por los órganos que va pasando.

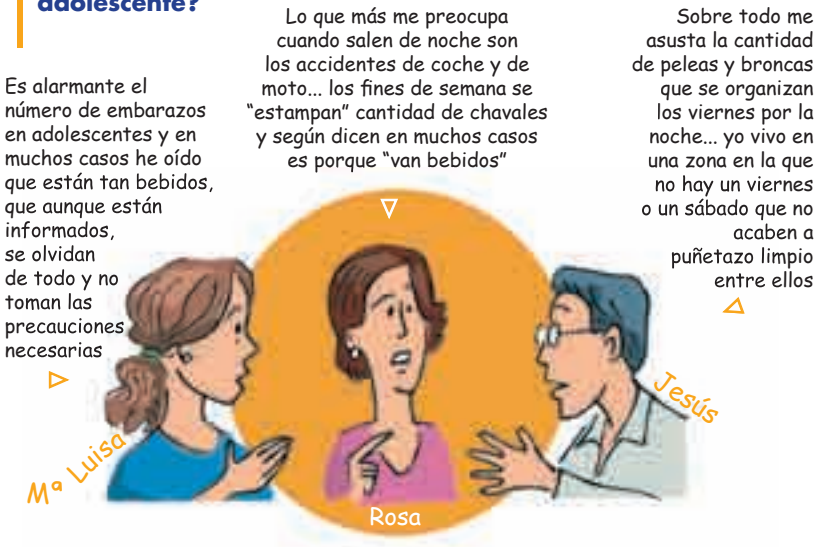
Si al hígado llega una cantidad excesiva de alcohol que no es capaz de asimilar, es decir, le sometemos a una sobrecarga de trabajo, el hígado protesta y esta intoxicación puede acabar alterando su funcionamiento, produciendo efectos muy desagradables (vómitos, mareos, desmayos, etc).

En casos extremos se puede llegar a producir un coma etílico, que es muy peligroso y requiere una asistencia médica inmediata.

3 ¿Cómo ayudarles a comprender los riesgos de sus conductas si beben demasiado?

Cuando conversamos con los padres sobre el consumo de alcohol muestran una preocupación muy especial por las consecuencias y los riesgos que corren sus hijos si beben demasiado. Es muy importante escuchar algunas de sus preocupaciones.

▷ ¿Qué opinan los padres sobre el consumo de alcohol adolescente?



Mª Luisa ha dado en el clavo. El número de embarazos en adolescentes es alarmante en nuestro país y en ocasiones se debe precisamente a la pérdida de conciencia y de control por un consumo abusivo de alcohol en una noche de "descontrol" en el fin de semana.

Es lógica también la preocupación de *Rosa*, ya que se ha demostrado que desde los primeros tragos, se produce otro efecto que el bebedor no nota, como es el de retardar y disminuir los reflejos y la falta de coordinación adecuada de los movimientos. Por ello, los riesgos de que se produzca un accidente son mayores.

Así mismo, la imagen de violencia los fines de semana que tiene *Jesús* está justificada, ya que el aumento del alcohol en la sangre produce también cambios imprevisibles en el humor.

▷▷ ¿Cómo ayudar a los hijos a tomar conciencia de estos riesgos?

MENSAJES MC CLAVES

El alcohol tiene el poder de afectar a la conducta, desde las primeras copas

Cuando se ha bebido una determinada cantidad de alcohol (alrededor de **+ 0.5 g/l a 1g/l**) se tiene la sensación de euforia, excitación, desinhibición, aumento de la sociabilidad, autoconfianza, pero ¡ojo! esta sensación también conlleva que la capacidad de juicio y de control disminuya.

Conducir un coche o una moto bajo los efectos del alcohol puede provocar accidentes

Es preciso explicar a los chicos/as claramente que *a medida que aumenta su consumo de alcohol, los centros cerebrales se van adormeciendo cada vez más y en consecuencia funcionan con menos precisión y coordinación*. Las reacciones se vuelven demasiado lentas y torpes para realizar cualquier trabajo que requiera concentración como es la de poder conducir cualquier vehículo.

Es muy peligroso conducir y beber alcohol, ya que el joven no puede confiar en su habilidad, produciéndose además el efecto

de sobrevaloración de sus facultades, haciéndole sentir más capaz de lo que es en realidad.

Consejo: Es importante no conducir, ni subir en vehículos cuyo conductor se sabe que ha bebido. En estos casos hay que desplazarse en autobús o taxi.

El consumo abusivo de alcohol puede volver el carácter irritable o violento

La alegría y la euforia inicial, a medida que aumenta la cantidad de alcohol en la sangre, se esfuma y la persona bebedora entra en un estado de inestabilidad emocional (se puede pasar de la risa al llanto) o bien se puede volver agresiva, violenta, suspicaz, irritable, etc.

Consecuencia de estos efectos son numerosos actos de vandalismo, destrozos del medio (papeleras y contenedores quemados, gran cantidad de botellas rotas, suciedad…) así como peleas que protagonizan los jóvenes durante los fines de semana.

El consumo abusivo de alcohol puede hacer perder la conciencia de los actos

Una persona en este estado es incapaz de cuidarse adecuadamente, ni a sí mismo ni a los que le rodean, ya que no tiene conciencia de lo que hace, ni por qué lo hace.

Cuanto más grande es la intoxicación (la borrachera) el pensamiento se vuelve más confuso y la capacidad de comprensión se entorpece, lo que hace que la persona que ha bebido se vuelva despreocupada, inconsciente e irresponsable y no se preocupe de sus actos.

En este estado se pueden mantener relaciones sexuales sin la protección adecuada, hacer daño sin querer a otras personas, etc, llegando incluso a no recordar nada de cuanto se dijo e hizo la noche anterior.

4 Cambiar las expectativas positivas hacia el alcohol y orientar hacia formas más saludables de superar las dificultades.

Algunos jóvenes tienen unas expectativas ante el alcohol que pueden considerarse "de riesgo" porque le adjudican unas propiedades que no tiene y una especie de utilidad mal entendida y que les podrían "predisponer" a beber. Conviene escuchar las razones que expresan los jóvenes para beber.

¿Por qué dicen los adolescentes que beben alcohol?

Probablemente, estaremos de acuerdo en que estos jóvenes necesitarían nuestra ayuda, ya que parten de unas "creencias y unas opiniones de riesgo" que forman unas expectativas ante el alcohol engañosas, teniendo todas ellas en común la de buscar fuera de uno mismo, en lugar de en su propio esfuerzo, el logro de aquello que quieren conseguir, atribuyendo al alcohol el poder de una especie de "pócima mágica" capaz de proporcionarles diversión, ayudarles a comunicarse mejor, superar su timidez e inseguridad, evadirse de los problemas o conseguir la aceptación de los demás.

Esto nos está dando pistas muy claras acerca de algunas de las medidas de prevención que la familia puede aplicar para reducir la aparición de problemas relacionados con el consumo de alcohol.

Ayudar a nuestros hijos a tener unas *opiniones, unas ideas, unas creencias que les "protejan" y les predispongan favorablemente a "no necesitar" utilizar el alcohol para conseguir otras cosas,* otros fines (diversión, evasión de los problemas, aceptación de los demás, etc.), ya que es en esta asociación necesidad–consumo donde radica el verdadero problema.

Cuando esta "necesidad" se refiere a algún tipo de carencia personal que pueda tener nuestro hijo (timidez, inseguridad, dejarse llevar por el grupo, etc.), es importante que se hable con él de esto y se le oriente a cómo superarlo de otro modo.

Aunque estos "Para Qué" no estén asociados a ninguna carencia o problema especial, sino a otro tipo de motivos como la diversión o la evasión de la rutina por ejemplo, la frecuencia de recurrir al alcohol para obtener lo que desean se puede convertir en una costumbre, un hábito difícil de romper (el joven ya no sale y bebe para divertirse, sino que ya no sabe divertirse sin beber) lo que puede terminar generando una dependencia peligrosa.

La pregunta clave que nos tenemos que hacer, es ¿para qué lo hace? ¿qué está buscando en el alcohol?, ya que el verdadero "riesgo" para que éste se convierta en un problema, se encuentra precisamente en la finalidad con la que se usa.

Para la mayoría de los adolescentes, *los motivos por los que beben alcohol son* los expresados anteriormente, es decir, *divertirse, relacionarse mejor con sus amigos, desinhibirse, evadirse de sus problemas, porque está de moda y por no defraudar al grupo de amigos.* Puede haber otras razones evidentemente, pero estas cinco suelen ser las más habituales.

▷▷¿Cómo ayudar a los hijos a no necesitar el alcohol para superar sus dificultades?

Observar e identificar los aspectos en la personalidad de tu hijo, que le pueden hacer más vulnerable para consumir alcohol los fines de semana, así como sus cualidades más destacables.

Mensajes MC Claves

Observa el comportamiento de tu hijo respecto al consumo de alcohol los fines de semana. Para ello, intenta responder a la siguiente cuestión:

¿Cómo definirías la forma de ser de tu hijo?. Piensa en las cualidades que tú le ves y cuáles son según tu opinión sus carencias o debilidades.

Ejemplos:

- Es muy influenciable por los amigos.
- Es muy autosuficiente para resolver sus propios problemas.
- Es muy reservado, siempre le ha costado relacionarse bien con los demás.
- Se deja llevar más por lo que piensa que por lo que hagan los demás.

Una vez hayas respondido a esta cuestión, identifica en qué ves a tu hijo más vulnerable, ya que esto es precisamente lo que debe guiar tu actuación posterior y hacia donde deberán dirigirse todos tus esfuerzos.

Consejo: Observar no implica controlar, sino ver lo que hace tu hijo, como se comporta, pero sin juzgar.

Ayudarles a desarrollar los recursos personales necesarios para superar los rasgos de su personalidad más débiles y fortalecer sus cualidades.

- *Ayudarles a ganar confianza y seguridad en ellos mismos*, para que no le ocurra como al adolescente que bebe para superar su timidez e inseguridad.

En este caso es necesario que el hijo vaya consiguiendo seguridad en sí mismo: valorándole y reconociendo su capacidad para hacer cosas útiles e interesantes, asumiendo sus capacidades y sus limitaciones, haciendo ver que se pueden cometer errores y superarlos, fijándonos en sus logros y esfuerzos y no siempre en los fallos y aspectos negativos.

- *Enseñar a nuestros hijos a enfrentarse y resolver sus problemas de forma adecuada*, en lugar de acudir al alcohol para evadirse de ellos como le sucede a una de las adolescentes.

Para ello hay que ayudar a los hijos a identificar los problemas y sus posibles alternativas, valorando cada una de las posibles soluciones, seleccionando la más adecuada y estableciendo los medios para lograr el objetivo fijado.

- *Enseñarles que no siempre se puede tener y conseguir todo lo que se quiera*, ya que todas las cosas que se quieren no se logran de inmediato y requieren un esfuerzo para lograrlas.

- *Favorecer las relaciones con chicos/as de su edad*, por ejemplo invitando amigos a casa, estimulando su participación en actividades de grupo, en equipo, etc.

- *Ayudarles a ser capaces de expresar sus sentimientos y sus opiniones* de forma sincera y clara, haciendo respetar sus derechos, sin herir a los demás, pero sin dejarse avasallar.

- *Enseñándoles a defender su punto de vista y lo que ellos quieren hacer*, comportándose de acuerdo a sus ideas y criterios y no acoplando su conducta a las exigencias de los demás para conseguir su aprobación.

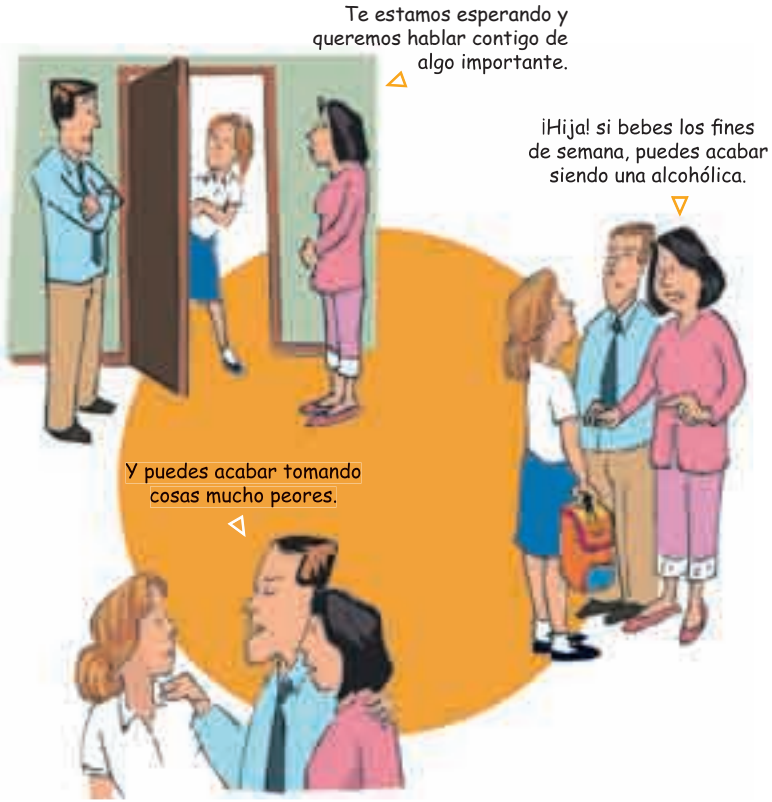
- *Transmitirles el sentido de la prudencia*, enseñándoles a sopesar los pros y los contras de sus actuaciones y de sus decisiones.

- *Mostrando a los hijos maneras de divertirse y disfrutar de su tiempo libre sin necesidad de utilizar el alcohol.* Acostumbrarse a beber cada vez que se sale, puede llevarles a que llegue un momento en que no sepan disfrutar ni divertirse sin tomar alcohol, como le ocurre a dos de los adolescentes que hemos escuchado antes.

Para terminar, veamos con un ejemplo dos formas de tratar el tema del alcohol con los hijos.

FAMILIA 1

La hija llega del colegio y nada más entrar en casa el padre y la madre le dicen seriamente que tienen que hablar con ella de un tema muy importante. La hija les mira asustada y expectante y los padres le dan la "charla" sobre las consecuencias que puede tener el consumo de alcohol en su estado de salud y que bebiendo como beben los jóvenes los fines de semana se termina siendo un alcohólico o pasando a consumir otras drogas más fuertes.

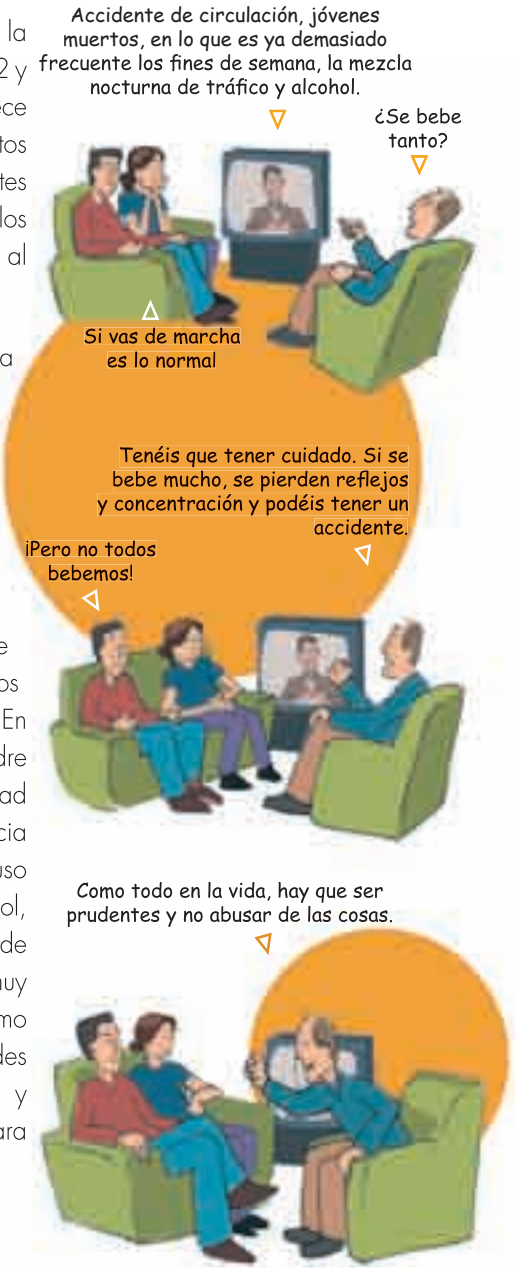


FAMILIA 2

Los padres están viendo la TV con sus dos hijos de 12 y 14 años de edad. Aparece una noticia dando datos acerca de los accidentes de tráfico de jóvenes los fines de semana debidos al consumo de alcohol.

Los padres aprovechan la noticia para iniciar una conversación sobre el tema, preguntándoles ¿Qué piensan acerca de ésto? ¿Es verdad que se bebe tanto?.

El hijo mayor responde que sí, pero que no todos los jóvenes lo hacen. En este momento el padre aprovecha la oportunidad para recalcar la importancia que tiene diferenciar el uso del abuso del alcohol, ya que esto último puede tener consecuencias muy peligrosas, tales como perder las facultades necesarias de atención y los reflejos necesarios para conducir un vehículo.



Cómo tratar el tema del alcohol con tu hijo

Forma adecuada

- Encontrar un momento en que hay algún pretexto para hablar del tema: alguna anécdota cotidiana, algo que salga en la televisión, etc.
- Conocer ¿qué piensan del alcohol? ¿qué saben? ¿qué sienten? ¿qué les gustaría saber?
- Lograr un ambiente de diálogo y conversación distendida.
- Estar dispuestos a escuchar opiniones que no nos gusten y permitir que sean expresadas sin que se monte un drama.
- Intercalar preguntas ¿tú qué crees? ¿Tú qué opinas?... con comentarios y la información necesaria que favorezca su reflexión.
- Utilizar mensajes sencillos que incluyan ejemplos cercanos a su realidad.
- Información objetiva sobre los efectos positivos y negativos.
- Resaltar los efectos positivos del no consumo.

Forma inadecuada

- Un momento lleno de interferencias: estar haciendo otra cosa, mucha gente por el medio,...
- Someter al hijo a un interrogatorio en un tono autoritario.
- Darle un discurso o sermón.
- Dramatizar e intentar asustarle y meterle miedo, deformando la realidad.
- Hablarles de situaciones exageradas y poco comunes a su realidad para enfatizar los riesgos del consumo.
- Hablarles de consecuencias negativas a largo plazo, por ejemplo; cirrosis hepática, alcoholismo... lejanas al joven, en lugar de hacer hincapié en los efectos a corto plazo (accidentes de tráfico, cortar el rollo de una noche divertida...)
- No responder a sus dudas y preguntas. Si no se saben, buscar la respuesta y hablar con ellos en otro momento, cuando nos hayamos informado.

ES IMPORTANTE

- Tener un conocimiento objetivo sobre el alcohol para poder transmitir mensajes claros.
- Tomar conciencia de que la edad media de inicio en el consumo de alcohol se sitúa en torno a los 13,6 años, según las últimas investigaciones, por lo que en este momento tus hijos deben de estar ya preparados.
- Procurar que tu hijo beba lo más tarde posible, ya que un adolescente que comienza a beber a edades tempranas, tiene más probabilidades de acabar teniendo problemas que si lo prueba siendo más mayor.
- Informar a tus hijos sobre los efectos y consecuencias negativas del alcohol, en el organismo y en la conducta, especialmente a corto plazo, ya que esto puede ayudarles a ser prudentes con el consumo.
- Ayudar a tus hijos a que diferencien entre usar y abusar del alcohol, aunque lo deseable sea conseguir que no beban.
- Advertir a tus hijos que no es tan fácil controlar el consumo de alcohol como ellos creen.
- Prestar atención a la función que cumple el uso de alcohol en la vida de tus hijos.