

GUÍA PARA PADRES, MADRES
Y APODERADO/AS

PROGRAMA

EDUCAR EN FAMILIA

Conversemos sobre el
consumo responsable de alcohol

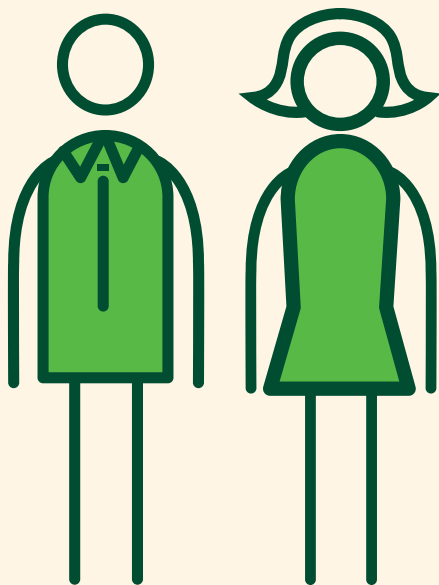


Índice



EDUCAR EN FAMILIA

	Introducción	pág. 4
1.	¿Qué contiene esta guía?	Pág. 5
2.	Un enfoque educativo	pág. 6
3.	¿Qué podemos hacer los padres?	pág. 8
	3.1 Predicar con el ejemplo	
	3.2 Enfrentar el tema en familia	
	3.3 Hablar con claridad y entregar información precisa	
	3.4 Estar atento a las señales	
	3.5 Acéptelo: usted es capaz	
4.	Recomendaciones a padres sobre estilos de acercamiento según la edad de sus hijos	pág. 16
	4.1 Entre 8 y 11 años	
	4.2 Entre 12 y 14 años	
	4.3 Entre 15 y 16 años	
	4.4 Entre 17 y 18 años	
5.	¿Qué es beber en forma responsable?	pág. 28
6.	Información técnica	pág. 30
	6.1. Efectos del consumo de alcohol	
	6.2 Consecuencias del consumo excesivo de alcohol	
7.	Referencias	pág. 36
8.	Comité de especialistas	pág. 38



Educar en Familia es una iniciativa de CCU que tiene como objetivo apoyar a padres, madres y apoderado/as en la educación de sus hijos e hijas en lo relativo al consumo responsable de alcohol, resaltando la importancia del diálogo familiar y la entrega de información adecuada.

Para CCU, tanto el consumo de alcohol como el de otros productos es beneficioso si se hace en forma moderada y responsable, pero es perjudicial si se hace en exceso. Para CCU, educar en el consumo consciente de alcohol representa una contribución concreta en la búsqueda del bienestar de la comunidad y, como tal, constituye uno de sus propósitos como empresa.

El material que sigue a continuación ha sido cuidadosamente preparado bajo la supervisión de un Comité de Profesionales Especialistas en las áreas de psiquiatría, psicología, medicina, pediatría y sociología, basado en información técnica disponible, conversaciones con padres e hijos y revisión de experiencias educativas realizadas sobre este tema en otros países.

Introducción

Los hijos e hijas tienen mucho que aprender de sus padres y madres; por ello, el propósito de esta guía es apoyar su labor formativa.



Ser padres es una maravillosa experiencia para los seres humanos. Es una labor plena de amor y alegrías, pero también de exigencias. Significa compartir y convivir con los hijos, entregándoles herramientas para que algún día, cuando deban enfrentarse al mundo por sí solos, sean capaces de tomar decisiones informadas.

Inculcar en nuestros hijos el sentido de la responsabilidad y la importancia del autocuidado es clave frente a la problemática del consumo abusivo de alcohol y otros riesgos propios del paso de la adolescencia a la adultez. El consumo de alcohol es una de las situaciones para las que los menores deben estar preparados.

Las formas de consumir bebidas con alcohol están cambiando. La ingesta precoz es una realidad que tenemos que enfrentar con decisión, claridad e información, ya que puede ocasionar una serie de consecuencias en los adolescentes, quienes aún no están preparados ni física ni psicológicamente para ingerir alcohol. Queremos y debemos evitar que ellos tomen malas decisiones al momento de enfrentarse a qué, cuándo, cuánto y cómo beber.

Antes de los 18 años, los adolescentes están expuestos a situaciones de consumo de bebidas con alcohol. Por ello, los padres deben estar atentos y comenzar a prevenir a temprana edad, ya que es cuando son más receptivos a la educación que se les entrega en el entorno familiar.

Los progenitores son un ejemplo permanente para sus hijos en cuanto a valores, hábitos y conductas. La forma de beber alcohol, ya sea de riesgo o de moderación, también se aprende en la familia.

Los padres, además de proporcionar afecto, valores y hábitos, son la principal fuente de conocimiento para sus hijos, por lo que deben estar preparados para responder con información objetiva, veraz, clara y oportuna las inquietudes concretas sobre el consumo de alcohol. El diálogo familiar abierto, respetuoso, aquel que promueve la confianza y el cariño, ayuda a prevenir las conductas de riesgo de niños y jóvenes. En esta guía, los padres encontrarán algunas herramientas para incentivar el diálogo al interior de la familia, así como información útil y práctica para que si sus hijos van a beber, lo hagan después de los 18 años.

1.

¿Qué contiene esta Guía?



La guía Educar en Familia es un texto que apoya los contenidos entregados en los talleres Educar en Familia, permitiendo recordarlos y aplicarlos cada vez que sea necesario. Es una herramienta que permite abrir el diálogo con sus hijos y hablar con otros padres o adultos sobre el tema.

Este documento aporta sugerencias claras y precisas a los adultos con la finalidad de apoyarlos en la comunicación familiar para que así puedan darles a sus hijos una visión detallada acerca del consumo moderado y responsable de bebidas con alcohol.

Además, contiene información específica sobre los efectos y riesgos del consumo de bebidas con alcohol a temprana edad.



2.

Un enfoque educativo

El enseñar a beber responsablemente es tarea de la familia y, en especial, de los padres y madres, ya que ellos juegan un rol fundamental como agentes formadores en el consumo responsable de bebidas con alcohol.

El consumo de bebidas con alcohol, de una u otra manera, está presente en todas las culturas y puede convivir con un estilo de vida sano cuando se hace en forma moderada y responsable. El consumo excesivo se previene por medio de la educación, fomentando y promoviendo estilos o formas de beber que no deriven en consecuencias negativas para las personas, las familias y la población.

Tras muchos años de investigación en las áreas de neurociencia, ciencias de la conducta y etología, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) reconocen tres conductas distintas frente a la ingesta de alcohol: **uso, uso nocivo y dependencia.**



En este marco, se define como **uso** un consumo de bebidas con alcohol que no significa complicaciones ni daños; en definitiva, se trata de la existencia de una conducta, regular o no, de consumo recreativo, que no provoca daños ni a sí mismo ni a otros. En tanto, el **uso nocivo o abuso** se caracteriza por un consumo de bebidas con alcohol susceptible de causar daños a nivel somático y comprometer la integridad física, psicoafectiva o social de la persona o de su entorno próximo y lejano. Por último, la **dependencia o adicción** contempla un modo inapropiado de consumo de bebidas con alcohol, que acarrea una disfunción clínicamente significativa. A estas consideraciones biológicas se suman aquellas de orden psicológico y criterios de comportamiento social.

En consecuencia, a diferencia de otras sustancias, el uso responsable y moderado de bebidas con alcohol no hace daño para la salud, salvo excepciones, en que cualquier dosis representa un riesgo (por ejemplo, en mujeres embarazadas o que estén amamantando, diabéticos, hipertensos, menores de 18 años y bebedores problema).

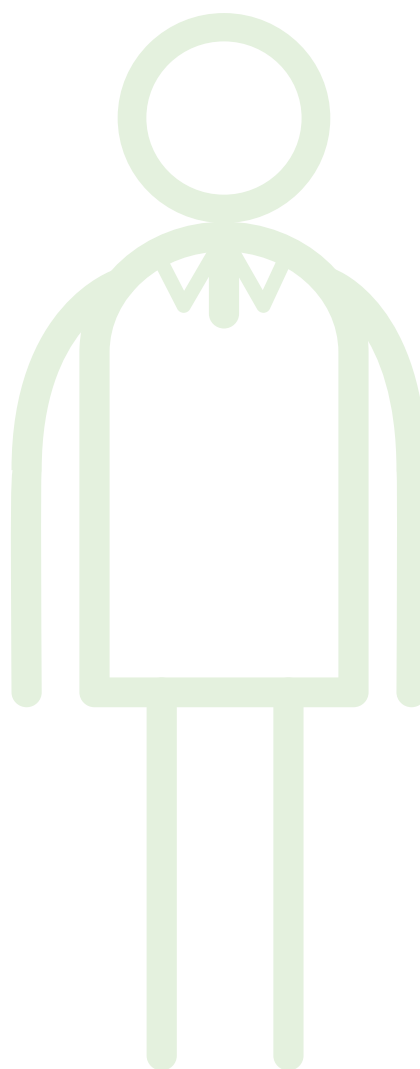
En relación con lo anterior, se ha observado una tendencia a ingerir alcohol a edades cada vez más tempranas. Esta es razón suficiente para que los padres sean muy claros a la hora de explicarles a sus hijos las consecuencias físicas y psíquicas que esto puede provocarles, ya que el desarrollo de su organismo y la maduración cerebral y emocional aún están en proceso.

Tanto a nivel nacional como internacional existe preocupación sobre los patrones de consumo de alcohol que tienen los jóvenes hoy. Este se asocia al uso del tiempo libre, especialmente los fines de semana, en que el consumo y la posibilidad de embriagarse es mayor, con los consecuentes riesgos para su salud e integridad física.

Algunos adolescentes ven el alcohol como un facilitador de las relaciones sociales, un instrumento de unión entre el grupo de iguales y un elemento básico para la diversión. Las principales motivaciones que tendrían para beber serían la curiosidad y el sentirse mayores, y para no hacerlo, la oposición de sus padres, el temor o porque no les gusta.

El desafío para los padres es cómo describir y transmitir de manera concreta y objetiva los riesgos que implica el consumo precoz para sus hijos.

Para abordar este fenómeno, los adultos pueden utilizar dos enfoques: el prohibitivo y el preventivo, teniendo mayor aceptación y mejores resultados el segundo, que promueve la prevención educativa, evitándose así las consecuencias negativas de su uso indebido.



3.

¿Qué podemos hacer los padres?

3.1 Predicar con el ejemplo

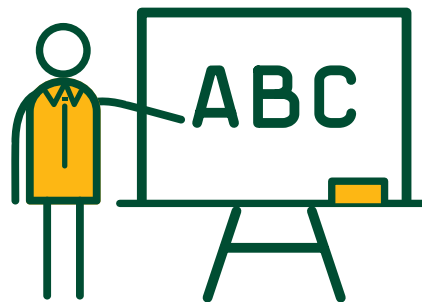
Su actitud, sus acciones, sus palabras, sus decisiones, tienen una gran influencia sobre sus hijos.

Los niños definen su actitud frente al alcohol mucho tiempo antes del primer consumo. Entonces, si usted bebe en forma irresponsable, este ejemplo tendrá un gran impacto en cuanto a si sus hijos deciden beber o no cuando sean mayores, además de cómo beber.

Es muy importante tener presente que para prevenir riesgos y educar en el beber responsable de sus hijos, el ejemplo de autocuidado, consumo moderado y comportamiento consistente que usted entregue es clave.

En relación con el consumo de alcohol, si usted bebe, hágalo de preferencia con las comidas, sin sobrepassarse, para no tener consecuencias negativas tanto personales como en la vida familiar. No se embriague delante de sus hijos, ni permita que otros lo hagan en su hogar. De esta forma, es más probable que cuando sus hijos sean adultos y decidan beber, lo hagan de manera responsable. Seguramente, cuando los padres decidan beber, sus hijos también desearán hacerlo. Frente a esta situación, los expertos recomiendan no dar de beber a niños o jóvenes menores de 18 años por los posibles riesgos que tiene, para su salud y desarrollo.

Si Usted ...	Su hijo aprende...
Cuando bebe no conduce un vehículo	Que el consumo de alcohol y la conducción son incompatibles
No bebe cuando está embarazada	Que el consumo de alcohol afecta el embarazo
Cuando bebe también se alimenta	Que cada vez que se consume alcohol es recomendable ingerir también alimentos

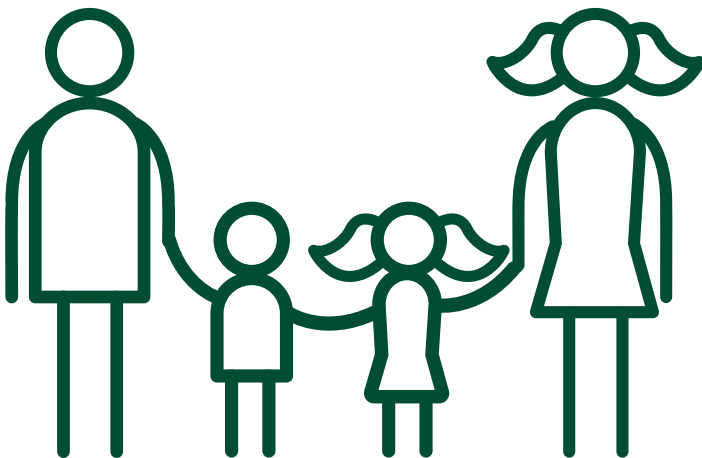


Si Usted ...	Su hijo aprende...
Bebe hasta embriagarse	Que embriagarse es normal y es la mejor manera de pasarlo bien
Bebe alcohol como una forma de relajarse	Que para relajarse lo mejor es beber alcohol
Bebe alcohol en todos los eventos sociales	Que no se puede socializar sin beber alcohol
Bebe porque se siente mal, deprimido, angustiado, frustrado o enojado	Que el alcohol es la respuesta para los problemas y dificultades de la vida
Celebra la embriaguez	Que la embriaguez es socialmente aceptable
Acepta que los menores prueben el alcohol	Que es posible consumir alcohol antes de los 18 años

3.2 Enfrentar el tema en familia

Hable con sus hijo/as, abra la discusión sobre el consumo de alcohol y pregúnteles si creen que consumirán alcohol cuando grandes y para qué y por qué. Se sorprenderá de las respuestas que pueden darle.

Es importante incentivar el diálogo en situaciones familiares cotidianas, escuchar a los hijos con interés y después contestar o buscar soluciones conjuntas. Los padres deben evitar los grandes discursos o sermones –que aburren a sus hijos– y optar por expresar lo que realmente sienten. Esta actitud ayuda a formar las bases para una comunicación abierta, que se pondrá a prueba en las situaciones de conflicto.



▶ 3.2.1. Factores protectores

Diferentes estudios señalan que hay factores llamados “protectores” que reducen las probabilidades que se tengan consecuencias negativas para la salud. Estos disminuyen el impacto del riesgo en la conducta del adolescente y lo motivan para el logro de las tareas propias de esta etapa de su desarrollo.

Algunos de estos factores protectores son:



1. En el ámbito familiar

- **PADRES EMOCIONALMENTE DISPONIBLES:**
 - > Implica estar atento a sus necesidades y problemas, percibir cuando nos comunican sin palabras que tienen algún problema y necesitan que nos acerquemos a conversar, o que les transmitamos que estamos disponible para ello.
 - > Implica cercanía afectiva.
- **PADRES INVOLUCRADOS**
 - > Están atentos a lo que sus hijos hacen en el colegio.
 - > Conocen a los amigos de sus hijos.
 - > Conocen las redes sociales y sitios de internet que utilizan sus hijos.
 - > Saben dónde van sus hijos y controlan la hora de llegada.

• FUNCIONALIDAD FAMILIAR

- › Entregar preocupación individual por los hijos, dando tiempo a cada uno.
- › Desarrollar vínculos y apego entre los miembros de la familia.
- › Realizar rutinas y rituales en conjunto, donde se expresen y compartan las vivencias de cada uno.
- › Entregar formación valórica.
- › Flexibilizar ante las crisis.
- › Comunicar de forma no violenta, fomentando el buen trato y la afectividad, lo que ayuda a nuestros hijos a contactarse con sus sentimientos y expresarlos.
- › Ejercer autoridad con cariño, delimitando límites claros (“rayar la cancha”).

• CRIANZA

- › Favorecer una vida saludable: practicar deportes, comer sano y dormir bien.
- › Promover una autoestima positiva: reconocer y reforzar lo positivo en cada hijo (sin centrarse tanto en la crítica), y entregarle posibilidades de que haga cosas por sí mismo y se sienta capaz.
- › Fomentar el desarrollo de la autonomía: enseñarles a tomar decisiones acordes a su edad.
- › Promover el desarrollar de destrezas sociales: observar la relación que tiene con sus pares en el colegio. Si tiene problemas de forma continua, quizás necesite ayuda.
- › Desarrollar la tolerancia a la frustración: pensar con ellos en las razones del fracaso o de lo que no resultó como querían. Contenerlos, ya que se sentirán acompañados y seguros.
- › Desarrollar la capacidad para atribuir adecuadamente las razones de sus éxitos y fracasos: cuando los hijos logran darse cuenta de que tienen una parte de la responsabilidad de los resultados, se dan cuenta que tienen posibilidades de cambiar y de hacer algo por lo que les pasa. Esto es clave en la adolescencia.
- › Demostrar una actitud clara de rechazo a que los menores de 18 años consuman alcohol.



2. En el ámbito comunitario y escolar:

- › Mayor preocupación social por los jóvenes.
- › Adecuado vínculo escolar, que se traduce en que el adolescente se siente bien, seguro y apoyado en el colegio, y participa con entusiasmo en las actividades escolares.
- › Profesores fuertemente involucrados en el bienestar de sus alumnos.
- › Buenas relaciones del adolescente con sus pares.
- › Normas y políticas escolares consistentes con un desarrollo seguro y saludable de sus alumnos.

▶ 3.2.2. El desarrollo progresivo de la responsabilidad durante la adolescencia

Dentro de los factores protectores que se han señalado, el desarrollo de la responsabilidad es fundamental. Pero, ¿qué entendemos por responsabilidad?

Según el diccionario de la Real Academia, esta actitud consiste en la capacidad de reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente. Ser responsable, por tanto, es hacerse cargo, asumir las consecuencias de nuestros actos llevados a cabo libremente. La persona es capaz de conducirse desde dentro y no sólo reaccionar a los estímulos externos.

Por lo tanto, al hablar de consumo responsable de alcohol con los jóvenes, los padres están proactivamente ofreciéndoles información y empoderándolos a través de la entrega de herramientas, lo que permitirá a sus hijos tomar decisiones correctas y libres de riesgos al momento de decidir en libertad. Es importante partir de la certeza de que el ser humano es un ser libre, con capacidad no sólo de reaccionar, sino de tener una actitud proactiva y personal frente a los estímulos del medio.

▶ 3.2.3. ¿Qué aspectos implica el concepto de responsabilidad?

- ▶ La necesidad de anticipar y reflexionar antes de actuar. Medir las consecuencias, lo que implica no actuar desde el impulso, sino desde la reflexión.
- ▶ La percepción de que se puede influir en la vida propia y tener el control sobre lo que nos ocurre. Esto significa que, frente a los éxitos y los fracasos, se pueden determinar los factores personales que llevaron a ese resultado.
- ▶ El desarrollo de la interioridad, conociendo, aceptando y desarrollando la forma propia de ser, lo cual es la base para la libertad.
- ▶ El conocimiento de los sentimientos y emociones propias, identificando lo que nos hace reaccionar con rabia, miedo o emociones negativas. Esto permite anticiparse y buscar otras alternativas, sin exponerse de modo extremo. En definitiva, desarrollar el autocontrol.
 - ▶ El desarrollo de la fortaleza para asumir las consecuencias, ya sean positivas o negativas.



▶ 3.2.4. ¿Cómo se enseña la responsabilidad?

Se enseña desde muy temprano:

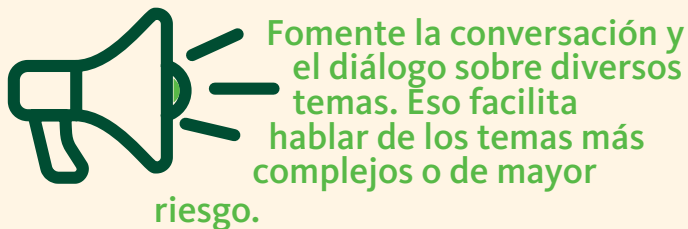
1. Acogiendo y conteniendo las emociones negativas cuando tienen rabia, dolor o miedo. Esto permite que no se desborden, que puedan tener un cauce.
2. Haciendo que los hijos asuman las consecuencias de su conducta:
 - ▶ Establecer normas y las consecuencias de romperlas. Asegúrese de ser claro y que sus hijos sepan qué se espera de ellos. Es esencial ser coherente y consistente en el tiempo, cumpliendo con lo que se estipula como consecuencias. Sin embargo, es necesario tener la flexibilidad para responder a las circunstancias y edad del niño.
 - ▶ Conversar acerca de las consecuencias de los actos, generando así la conciencia de la libertad personal y las bases de la responsabilidad personal.
 - ▶ Entregar tareas y deberes.
 - ▶ Darles la posibilidad de decidir.
 - ▶ Ayudarlos a que se pongan metas y planificar cómo cumplirlas.
3. Evitando la sobreprotección, ya que esta no fomenta la responsabilidad, sino que por el contrario, transmite miedo, invalida y genera sentimientos de incapacidad.

Cada vez que pueda, fomente y promueva la comunicación y expresión de los pensamientos y sentimientos. Esto ayudará a la familia a conocerse en profundidad y a tenerse más confianza y aceptación. Todo lo anterior, centrándose y destacando los aspectos positivos, en un clima afectuoso, de apoyo y comunicación emocional.

3.3 Hablar con claridad y entregar información precisa

Es importante anticipar las situaciones y prevenir los riesgos. Comente con su familia los temas que le preocupan; infórmese.

▶ 3.3.1 ¿Cómo enfrentar la conversación con sus hijos?



Fomente la conversación y el diálogo sobre diversos temas con sus hijos, ya que esto facilita hablar de los temas de mayor complejidad. Existen distintos estilos que permiten abordarlos. Sin duda, usted podrá adaptarlos de acuerdo a la edad, sexo, características de personalidad y vivencias de cada uno de sus hijos, pero recuerde:

- > Hable con sus hijos sobre las consecuencias del consumo de alcohol en menores de edad.
- > Inicie la conversación con sus hijos de la forma más natural y del modo más simple posible.
- > No use un tono autoritario y evite los sermones.
- > Escuche a sus hijos con atención y cariño.
- > Evite pasar por alto o ignorar las situaciones de riesgo (hálito alcohólico, amigos que consumen en exceso, transgresión de las reglas establecidas al respecto), no las minimice. Es fundamental abordarlas de manera responsable, sin sobredimensionar o exagerar, ni tampoco esperar a que los problemas se resuelvan solos.

La comunicación abierta, franca y directa entre padres e hijos facilita el diálogo y refuerza la confianza mutua. Es clave que los padres sean sinceros con sus hijos, que no tengan temores a enfrentar temas delicados y que digan las cosas por su nombre.

▶ 3.3.2 Saber más: informarnos

Prepárese para explicar o responder las dudas o preguntas que sus hijos le harán acerca del alcohol.

Para dar respuestas oportunas y veraces sobre estos temas, los padres deben informarse y mantenerse actualizados. A continuación se entrega una reseña sobre los efectos del consumo de alcohol antes de los 18 años.

Los efectos del alcohol están ligados a la madurez del cerebro y del sistema nervioso central. El proceso de maduración de las neuronas se desarrolla desde el nacimiento hasta alrededor de los 18 años, siendo un camino lento que sólo se completa al final de la adolescencia. A fin de resguardar un sano desarrollo, es necesario postergar el comienzo del consumo hasta que la maduración neuronal se haya completado; de lo contrario, se corre el riesgo de alterar una serie de capacidades y funciones como la memoria, atención y aprendizaje, lo que puede suceder de manera temporal o incluso permanente (cuando este es excesivo).



▶ 3.3.3 Efectos del consumo de alcohol en menores de 18 años

Respecto de las consecuencias del consumo de bebidas con alcohol a temprana edad, cabe destacar las siguientes:



1. En el organismo:

Al consumir alcohol a temprana edad, el hígado de un menor de 18 años tarda en eliminarlo. Esto significa que el alcohol se concentra rápidamente en la sangre, haciendo que se embriague con mayor rapidez que un adulto y que sus efectos duren por más tiempo. Recuerde que la embriaguez es una intoxicación en la que siempre se afectan o destruyen las neuronas.

En algunos casos, cuando el consumo de alcohol es más frecuente, se producen carencias nutricionales y también un menor desarrollo muscular, provocado por una alimentación inadecuada, ya que el alcohol genera falta de apetito.

También puede perturbarse el ciclo del sueño, lo que impide un descanso adecuado, fundamental para el desarrollo de los menores de 18 años.

Además, puede retardarse la maduración del sistema endocrino, en particular el desarrollo de las hormonas sexuales.

Incluso puede alterar los efectos de ciertos medicamentos. Por ejemplo, aquellos usados en el tratamiento de la epilepsia o las hormonas empleadas para regular el ciclo menstrual y ciertos antibióticos utilizados para combatir las infecciones bacterianas (acné, por ejemplo).



2. En el cerebro y el comportamiento:

Cuando un menor de 18 años se embriaga en repetidas ocasiones, los efectos pueden ser irreversibles, ya que se estimula un mecanismo especial de neuroadaptación cerebral denominado “kindling”. Este determina que posteriormente la persona use sus procedimientos de memoria automática para comportarse de cierta forma cuando ha ingerido alcohol y de otra cuando no ha bebido. Con ello, aumenta la probabilidad de dependencia del alcohol en la vida adulta.

Por el contrario, si no ha habido fenómenos de embriaguez antes de los 18 años de edad, es menos probable que se produzca dependencia del alcohol en el futuro.

Muchos padres creen hacerles un favor a sus hijos dándoles alcohol a temprana edad para que “se acostumbren”, “aprendan”, “tengan experiencia” o “se manejen” cuando sean mayores y consuman bebidas con alcohol fuera de la casa. Sin embargo, **la evidencia muestra que ingerir alcohol en la infancia no enseña a beber bien, ni acostumbra a saber beber, sino que aumenta la tolerancia al alcohol, lo que genera una mayor probabilidad de dependencia en la adultez.**

Más aún, el consumo precoz de bebidas con alcohol produce alteraciones –a veces irreversibles– en los mecanismos de memoria y de respuesta al estrés. Hallazgos recientes muestran, a través de resonancias magnéticas, que los cerebros de adolescentes que se embriagaron antes de los 14 años de edad presentan daños en las zonas asociadas a la capacidad de enfrentar situaciones estresantes, lo que se conoce como hipocortisolismo.



Por otra parte, consumir bebidas con alcohol a temprana edad habitúa a su sabor, lo que induce la apetencia por esta bebida. En este sentido, mientras más prematuramente se saboriza el alcohol, antes se motiva a desearlo en el futuro. Esto, unido al fenómeno de la tolerancia, aumenta los riesgos de consumo excesivo.

Desde el punto de vista del comportamiento, **los adultos que ofrecen bebidas con alcohol a menores, aunque sea para probar, están modelando una actitud de aceptación hacia el consumo**, sin prever los riesgos y consecuencias que esto tiene en el mediano plazo.

Es muy importante tener presente que lo que verdaderamente previene riesgos y educa en el beber responsable de los hijos es el ejemplo de autocuidado y consumo moderado de los padres y su comportamiento consistente como adultos.

Respecto a las funciones cerebrales que pueden verse afectadas por el consumo de bebidas con alcohol a temprana edad, cabe destacar las siguientes:

- › La memoria, concentración y atención, lo que acarrea consecuencias en la capacidad de aprendizaje y en el rendimiento escolar.
- › También la capacidad de análisis y de síntesis, y el proceso de toma de decisiones, exponiéndose a conductas de alto riesgo. El adolescente puede intentar traspasar los límites de su capacidad física; por ejemplo, jugar a cruzar la calle cuando vienen los autos, o desafiar las normas de conducta establecidas; por ejemplo, hacer la “cimarra”, arrancarse del colegio, sacar cosas del supermercado o de la casa.

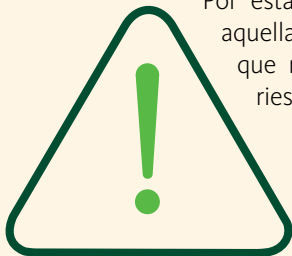
En cuanto al comportamiento, este se ve afectado de la siguiente manera:

- › El adolescente limita considerablemente la posibilidad de cumplir con una serie de tareas propias de la edad, como son forjar su propia personalidad, su identidad, su autonomía y su independencia.
- › Incluso, dedicará menos tiempo o dejará de lado una serie de actividades, como jugar, estudiar, aprender, relacionarse con sus amigos y con la familia, situaciones fundamentales para su desarrollo personal, emocional y social.

Para un adulto sano, el consumo de bebidas con alcohol en forma moderada no tiene riesgos. Sin embargo, es muy importante que los padres conozcan los efectos que provoca el consumo de alcohol antes de los 18 años, tanto para la salud como para el bienestar de los hijos. Por ello, son los padres los principales responsables de formar y aconsejar a sus hijos en todos los aspectos de su vida futura, siendo el consumo moderado de bebidas con alcohol un tema clave.

3.4 Estar atento a las señales

Muchas veces los hijos no dicen directamente lo que les sucede y los padres debemos “descubrirlo” a través de ciertas conductas o expresiones.



Por esta razón, se sugiere estar atento a aquellas señales que nos podrían indicar situaciones de riesgo.

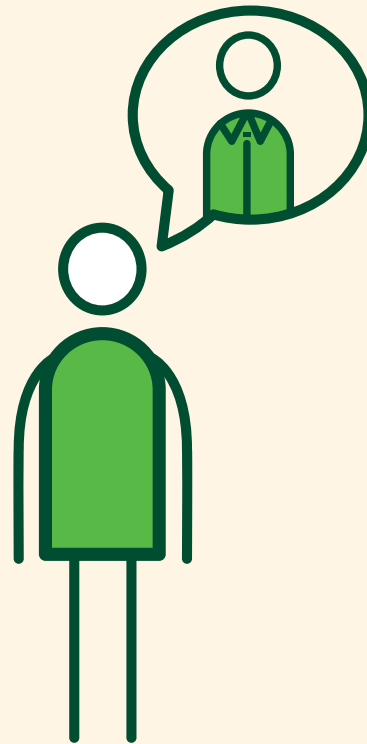
Existen algunas señales que deben poner en alerta a los padres, ya que estos pueden ser indicios visibles de conductas imprudentes:

- > Bajo rendimiento escolar.
- > Cambios exagerados en la conducta que no se explican sólo por estar en la adolescencia, por ejemplo:
- > desmotivación por el estudio y descuido personal
- > alta sensibilidad y variabilidad emocional
- > mentiras reiteradas
- > aislamiento o retraimiento de personas de confianza
- > cambios de ánimo repentino
- > cambio de amistades
- > solicitudes de dinero frecuentes y/o excesivas
- > pérdida de dinero y objetos
- > accidentes, heridas y/o moretones inexplicables

3.5 Acéptelo: usted es capaz

Reconocer que los padres somos modelo de conducta permanente para nuestros hijos.

El entorno familiar es el primer espacio socializador para los hijos y como tal tiene un rol activo en la prevención y educación para un consumo moderado de alcohol. Sin embargo, muchos padres tienen la percepción que su influencia o sus opiniones no tienen suficiente peso frente a los pares de sus hijos.



Recuerde que usted es modelo de conducta. Usted enseña más por lo que hace, por su manera de comportarse y relacionarse con los demás, que por lo que dice. Si usted demuestra una forma responsable y moderada de beber alcohol, sus hijos probablemente actuarán del mismo modo cuando sean adultos.

Beber de manera moderada significa hacerlo acompañado de comidas (siempre y cuando no tenga problemas de salud que se contrapongan con el consumo), no conducir si ha consumido alcohol, no beber mientras trabaja o estudia, y no consumir alcohol para pasar la pena, rabia o malos ratos.

Usted ayuda a sus hijos a desarrollar la percepción de riesgo frente al consumo de alcohol cuando les habla sobre las consecuencias negativas que éste tiene si se ingiere a edades tempranas, si se hace durante el embarazo o cuando se está amamantando, cuando se bebe para responder a la presión de los amigos, para resolver problemas personales o como una manera de enfrentar o evadir los conflictos.

4.

Recomendaciones a padres sobre estilos de acercamiento según la edad de sus hijos

4.1 Entre 8 y 11 años

PREVENGA

Los niños entre 8 y 11 años son aún niños. Recién a los 11 años, aproximadamente, comienzan los cambios propios de la pubertad. Esta etapa, por tanto, es ideal para prevenir y para fortalecer los lazos familiares antes de entrar en la adolescencia.

• CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

El crecimiento a esta edad es más lento. Se manifiesta un fuerte impulso a la actividad y, sobre todo en los hombres, al juego brusco y de mucho movimiento. La energía está en desarrollar y perfeccionar las habilidades y coordinación psicomotrices. Esta es la edad de los deportes organizados. Es una etapa ideal para desarrollar hábitos de vida saludables y fomentar la actividad física, factor protector durante la adolescencia.



A esta edad hay un afán de conocer y entender la realidad, lo que los lleva a lograr una percepción objetiva de las cosas a través de la formación de conceptos. Se desarrolla el pensamiento lógico. Todo esto se logra mediante la interacción y del registro de los efectos de sus acciones. Es por ello que requieren tener sus propias experiencias, pero con apoyo y guía. En esta edad es importante desarrollar una mayor conciencia reflexiva y un mejor control.

• CARACTERÍSTICAS SOCIALES Y EMOCIONALES:

A esta edad la imagen de sí mismo y la autoestima surgen como elementos importantes. Existe una gran influencia del contexto próximo, ya sea familia, colegio y amigos. El sentido del grupo se fortalece cada vez más. Es una edad importante para estimular el desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales, ambos factores protectores en el consumo de alcohol en la adolescencia. También es importante señalar algunos contextos que alteran el desarrollo normal. Estos son:

- › Privación de la relación con sus pares.
- › Falta de apoyo afectivo o guía frente a los fracasos y desafíos.
- › Falta de enfrentamiento a estímulos cognitivos.*

Por ello, es necesario desarrollar una dinámica familiar centrada en el diálogo, en la aceptación mutua y en principios y límites claros. Se postula que de esta forma, los jóvenes probablemente no caerán en el abuso de alcohol y problemas conductuales.

Como respuesta a un cambio cultural, los lazos familiares han evolucionado hacia la cercanía y la participación, por lo cual al momento de poner límites y plantear diferencias, a los padres les cuesta más que antes mantener un buen nivel de comunicación y a la vez de diferenciación. Los límites ya no se establecen autoritariamente, sino que tienen que ser reconocidos y aceptados por los hijos para ser internalizados, lo que implica un arduo y permanente trabajo de coherencia y consistencia por parte de los adultos.

Así, para muchos padres es difícil establecer límites claros y demostrar, al mismo tiempo, amor a sus hijos. Los padres pueden encontrarse en algún extremo: hay padres que tienden a establecer demasiadas reglas y esperan que sus hijos las acaten. En el otro extremo están aquellos padres que piensan que a los hijos hay que darles en el gusto y no frustrarlos, por lo que hay que hacer lo que desean. No hay que olvidar que usted es el adulto y que, por lo tanto, tiene la madurez necesaria para educar y analizar lo que es mejor para sus hijos y para su familia en general. El ideal es encontrar el punto medio entre disciplina y afecto a través del diálogo, explicando lo que es reprobable y debe cambiarse, destacando las consecuencias, y conversando acerca de cómo cambiar. Los hijos deben encontrar en los padres apoyo, contención, afecto y aceptación, pero, a la vez, adultos que puedan guiarlos y ponerles límites.

A esta edad puede organizar actividades atractivas en familia. Busque entretenimientos que pueda realizar junto a sus hijos. El tiempo compartido con ellos genera la sensación de presencia, afecto y permite compartir inquietudes.

En relación con el alcohol, es importante tener en cuenta que no porque usted beba, sus hijos deben hacerlo. En una fiesta familiar, su hijo podrá pedirle experimentar con su bebida. Ante esto, no olvide que el consumo, aun en pequeñas cantidades, puede perjudicar el desarrollo de su hijo. Tal como se explicó previamente, mientras más temprano se saboriza el alcohol, antes se motiva a desearlo en el futuro. Esto, unido al aumento de la tolerancia al alcohol, aumenta los riesgos de consumo excesivo a temprana edad.

Explicar las razones de su decisión es una forma de ayudar a su hijo a desarrollar su propia capacidad de tomar decisiones informadas.

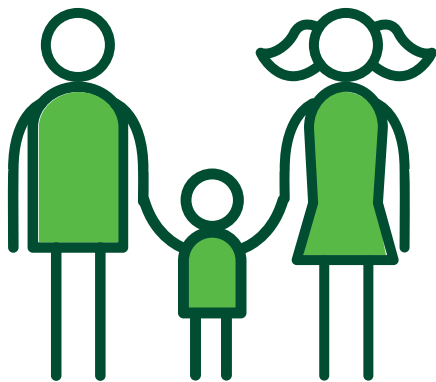
Los expertos señalan que las fiestas familiares son un momento muy adecuado para modelar sobre el consumo moderado y responsable de alcohol.



Los padres subestiman la influencia que ellos tienen sobre sus propios hijos en términos de la conducta de beber alcohol. Estudios* señalan que los padres son la influencia más importante en este tema, especialmente cuando el consumo ocurre en la casa.

A continuación se entregan algunas sugerencias para los padres durante las fiestas:

- > Sea ejemplo: los niños aprenden cómo beber copiando las conductas de sus adultos cercanos.
- > Piense y fíjese en los otros: los niños aprenden cómo beber observando a otros adultos también, tales como los demás miembros de la familia y de los amigos de sus padres. Entonces, preocúpese y tome conciencia de la conducta de consumo de los que están a su alrededor.
- > Alterne el consumo de alcohol con bebidas sin alcohol: tomar agua cuando se bebe alcohol es una forma de reducir el consumo total de alcohol.
- > Póngase límites: ponga su propio límite para beber con moderación y respételo.



Caso	¿Qué hacer?
<p>Usted es divorciada, madre de dos hijos de 9 y 11 años. Están de vacaciones y sus vecinos la invitan a un asado. Estos vecinos tienen una actitud relajada frente al consumo de alcohol, incluso frente a los pre-adolescentes. Opinan que es bueno aprender a beber desde jóvenes y en compañía de sus padres.</p> <p>El ambiente es divertido y de confianza. Los anfitriones ofrecen bebidas a todos. Su hijo de 11 dice que quiere cerveza y el de 9 quiere probar. Usted está absolutamente en contra de ello, pero la presión para que los autorice es alta, en tanto están los padres presentes.</p> <p>Los demás invitados están de acuerdo y permiten a sus hijos beber cerveza en copas pequeñas. Nadie piensa igual que usted.</p>	<p>A pesar de que usted es la invitada y que la presión social es muy fuerte, pues sus vecinos y amigos son amables y tienen buenas intenciones, debe hacer valer sus puntos de vista.</p> <p>Sea firme y no tema. Usted es capaz. En tanto se supone que usted ya habló con sus hijos respecto al consumo de alcohol, hágales saber que la decisión estaba tomada. No es el momento de dar sermones ni entrar en discusiones.</p> <p>Considere que lo más importante es hablar con sus hijos en la casa, antes de que este tipo de situaciones se presente. Así sus hijos sabrán exactamente cuáles son las reglas, evitando malos entendidos y conflictos.</p> <p>Podrá explicar sus razones a los anfitriones si cree que serán escuchadas y respetadas. No se justifique, ni intente convencerlos de que cambien de opinión.</p> <p>Una vez en su casa, hable del incidente con sus hijos y aproveche de recordarles lo que usted considera aceptable en relación con las reglas acordadas así como de las consecuencias del consumo de alcohol.</p> <p>Converse sobre lo difícil que es resistir la presión social cuando se está con el grupo de pares y reitere que no es necesario dar explicaciones ni justificarse cuando uno tiene claro que la respuesta es “no”.</p>

*Estudio “Evaluación de Intervenciones Padres/Colegios”, Noviembre 2009, Adimark GfK – CCU.

4.2 Entre 12 y 14 años

ESTÉ ATENTO



La adolescencia inicial es una etapa de grandes cambios y confusión, lo cual la convierte en un momento difícil para el adolescente y para usted. Conocer lo que significa ser adolescente y comprender los cambios que se experimentan en esta etapa lo ayudará a permanecer más cerca de sus hijos y tener mayor influencia sobre sus elecciones y decisiones. Es la etapa de la experimentación y de la salida al mundo, más allá de los límites familiares.

• CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

Los adolescentes entre los 12 y 14 años experimentan grandes cambios en su estatura y peso, y también inician su desarrollo sexual. Con frecuencia, los jóvenes no se sienten seguros con respecto a sus cuerpos como cuando eran más pequeños, surgiendo dudas acerca de sus características (peso, estatura, etc.) y comparaciones con otros. Un adolescente que al comienzo de esta etapa se siente inseguro en alguno de estos aspectos, tiene una mayor tendencia a hacer cosas para conseguir agradar a los amigos, incluso probar con el alcohol. Durante esta etapa de vulnerabilidad es importante que los adolescentes sepan que, ante ustedes, sí son lo suficientemente atractivos y les demuestren cuánto los quieren.

• FORMA DE PENSAR:

La mayoría de los adolescentes piensan en el “hoy” y recién comienzan a comprender que sus acciones, como consumir alcohol, tienen consecuencias a futuro. A esta edad, tienden a creer que nada malo les ocurrirá, por lo que a menudo toman riesgos innecesarios. En consecuencia, es muy importante que los adultos les ayuden a comprender los efectos y el modo en que estos riesgos relacionados con el alcohol les pueden afectar.

• CARACTERÍSTICAS SOCIALES Y EMOCIONALES:

Los amigos y sentirse aceptado por un grupo tienen mucha importancia. Los adolescentes recurren cada vez más a sus amigos para tomarlos como modelo. Comienzan a cuestionar los valores, las reglas y la conducta de los adultos. Los adolescentes son muy sensibles a la discrepancia entre el discurso y el modelo de conducta de sus padres, lo que muchas veces crea conflictos en el tema del alcohol. Esta actitud es normal en esta etapa de la vida del adolescente y a menudo provoca enfrentamientos con los padres. Durante este período, a veces tempestuoso, tal vez lo más difícil sea respetar la postura de su hijo por lograr independencia sin dejar de darle apoyo y ponerle los límites que necesite.

Este es un período de grandes cambios, donde la opinión del grupo tiene mucho valor, por lo que se pone frecuentemente a prueba la autoridad de los padres. Sin embargo, en esta etapa los hijos aún escuchan a sus padres, lo que mejora el diálogo. Al mismo tiempo, tienen capacidad para procesar y entender la información más técnica.

Entre los 12 y 14 años se inicia el proceso de autonomía, lo que requiere una revisión conjunta –padres e hijos– de las normas y límites que fueron adecuados hasta entonces. Sea firme y claro en cuanto a sus exigencias y establezca reglas específicas, razonables y posibles de cumplir. A esta edad se necesita mayor flexibilidad, pero también una mirada más atenta sobre las conductas de los hijos. Hay cada vez más momentos en que ellos querrán ser adultos y ser tratados como tales y otros en que volverán a ser niños. Si bien los padres darán mayor autonomía a sus hijos, deben tener claro que en esta etapa siguen siendo las personas más importantes para ellos.

Los padres deben establecer redes con los demás apoderados, interiorizarse y acordar estándares sobre los permisos, horas de inicio y término de las fiestas, no consumo de alcohol, entre otros temas relacionados. Esta es la edad en que el “rayado de cancha” tiene más relevancia, porque se inician las conductas exploratorias. Sin embargo, aún escuchan, creen a sus padres y tienen la madurez necesaria para entender razonamientos.

Los jóvenes quieren ser considerados y tratados con respeto, que se les pida su opinión, que se les escuche, que se les reconozca y no sólo se les critique.

El proceso de autonomía e independencia los lleva a ser muy críticos del mundo adulto, por lo que están atentos a cualquier “error” o falta que los padres cometan. Estas situaciones las tomarán como banderas de lucha frente a sus conductas: ... “¿y cómo tú?”, para lo cual hay que estar preparado.

Los padres tienen que aceptar que el control de sus hijos es posible, para lo cual deben ser firmes en sus actitudes y decisiones. Muchas veces, como resultado de una educación autoritaria, algunos padres temen ser

represores, y anhelando que sus hijos se desarrollen en libertad, se retiran de la escena y dejan a los hijos solos. El problema es que de esta forma los hijos no se desarrollan en libertad, sino que crecen en el vacío.

**Esté atento a las señales.
Recuerde que los jóvenes que reciben gran apoyo y preocupación familiar tienen menos probabilidades de tener un consumo precoz de alcohol.**

Es poco frecuente que un niño a esta edad inicie el consumo de bebidas que contienen alcohol de manera individual. Generalmente, es la presión de los pares y en el marco de juegos y competencias se da el inicio al consumo de alcohol (quién puede tomar más, quién se atreve, marear al compañero, pagar la “apuesta”, etc.)

Muchas veces el primer contacto de los niños con el alcohol es en el seno del grupo familiar, en las fiestas y celebraciones en las cuales, debido al relajamiento de los adultos, se tiende a disminuir la atención y el control sobre los menores, quienes aprovechan la ocasión, sobre todo cuando están en grupo, para satisfacer la curiosidad propia de la edad. También es posible que sean los propios adultos quienes otorgan un “permiso especial” dada la ocasión y autorizan deliberadamente al niño(a) a “probar” la bebida que contiene alcohol.



Junto con decir no, y sin ser alarmista, explíqueles a sus hijos los riesgos que tiene para un menor consumir bebidas con alcohol a temprana edad. Hábleles de los efectos a nivel del proceso digestivo, las carencias nutricionales que provoca, el menor desarrollo muscular que genera, las alteraciones en el descanso y en el sistema endocrino. Señale que también tiene efectos en la memoria, concentración, capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar. Es muy importante que sus hijos sepan cómo el consumir alcohol a temprana edad puede afectarles su desarrollo emocional y social.

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

Recuerde que usted tiene una jerarquía distinta a sus hijos, no son amigos. El amigo es un par, un igual, con el cual se puede competir y discutir como si fuera otro igual a sí mismo.

Los hijos necesitan de padres, lo cual implica no sólo una diferencia de lugares o jerarquía, sino también un referente, una figura que pone límites, que expresa lo que siente frente a las conductas y actitudes del hijo, que puede contener las emociones negativas del hijo modelando una respuesta controlada, sin enganchar en una pelea de igual a igual. Todo esto permite que el hijo pueda diferenciarse del padre/madre y sienta el apoyo necesario para desarrollar su identidad. Cuando los hijos son ubicados como “iguales”, quedan interiormente solos, sin puntos de apoyo. El asumir el rol paterno/materno, permite poner límites y proteger a sus hijos frente a las conductas de riesgo.



Caso

Ha observado que el contenido de las botellas de bebidas alcohólicas de su casa está disminuyendo y no son ni usted ni su pareja quienes han estado bebiendo. Decide investigar y descubre que su hija de 13 años de edad bebe a escondidas, con una amiga.

¿Qué hacer?

Trate de mantener la calma y hable primero con su pareja al respecto, para que los dos aclaren sus dudas y se pongan de acuerdo en cómo abordarán este problema.

No saque conclusiones precipitadamente, e intente descubrir por qué y para qué su hija ha bebido a escondidas y desde hace cuánto tiempo. El que haya bebido no quiere decir que se transformará en alcohólica, pero es bueno reconocer las motivaciones que la llevaron a una conducta así.

Elija el mejor momento para hablar con ella e inicie un diálogo sobre las consecuencias y riesgos que este tipo de conducta tiene. Sea amorosa/o pero firme, no se asuste y no ceda. Promueva el acercamiento, evitando ser demasiado rígida/o y autoritaria/o, pues se corre el riesgo de propiciar actitudes de rebeldía que tenderán a agravarse innecesariamente. Demuestre su preocupación sin ser alarmista. Escuche lo que ella tiene que decirle y mantenga la calma.

Evite hablar si está molesta/o o demasiado angustiada/o. No inicie la conversación si tiene otro compromiso y corre el riesgo de quedar en la mitad del diálogo.

4.3 Entre 15 y 16 años

MANTÉNGASE INFORMADO

Esta es la edad en que los jóvenes reafirman su identidad. Esta es la edad en que los padres empiezan a sentir el alejamiento de sus hijos porque se aumenta la frecuencia de salidas con grupos de amigos. En las fiestas, muchos quieren consumir bebidas alcohólicas para imitar a sus amigos.



- **CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:** entre los 15 y 16 años se completa el desarrollo puberal y las transformaciones físicas. Continúa la preocupación por su imagen y arreglo corporal, pero con menor ansiedad que en la adolescencia inicial. Se restablece la armonía corporal y coordinación motora.
- **FORMA DE PENSAR:** siguen sintiendo que nada malo les pasará, lo que junto con una necesidad de experimentar nuevas sensaciones los puede llevar a consumir alcohol. Aquí su presencia y monitoreo son fundamentales. A esta edad los jóvenes están perfectamente capacitados para entender los riesgos de un consumo precoz; sin embargo, están en la edad de la experimentación.
- **CARACTERÍSTICAS SOCIALES Y EMOCIONALES:** esta 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. En las fiestas, muchos quieren consumir bebidas alcohólicas para imitar a sus amigos. Es en este momento que los padres deben recordarles a sus hijos el acuerdo previamente establecido sobre lo que consideran permitido y lo que no frente al consumo de alcohol y otras conductas.

Tenga un sincero interés por los asuntos que su hijo considera importantes y mantenga la autoridad con sensatez. Una adecuada supervisión es clave en una buena educación, pues los hijos sienten que sus padres están presentes, aun cuando no estén cerca. Defina sus expectativas y establezca reglas bien claras, razonables y realistas. Al mismo tiempo, escuche los argumentos 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 su punto de vista.

Recuerde, los buenos padres establecen límites y, al mismo tiempo, saben escuchar. Además protegen a los jóvenes de riesgos asociados al consumo de alcohol, diferenciándose de aquellos que son sólo autoritarios. El afecto y apego familiar es un importante factor protector.

Existen ciertas conductas que son propias de esta etapa, pero también pueden ser consideradas señales de alerta o de que algo está pasando. Algunos indicadores de un posible inicio en el consumo de alcohol son: cambios bruscos de humor, cambio del grupo de amigos, amigos o pololos que no se quieren presentar a la familia, bajas en el rendimiento escolar, cambio en sus actitudes hacia el resto de la familia.

Lo importante es que los padres estén atentos y actúen de manera unida, pero sin caer en conductas alarmistas que provocan mayor rechazo y distanciamiento.

Es posible supervisar sin parecer controlador. Simplemente no exagere y no olvide confiar en sus hijos.

Tenga presente que funciona mejor provocar la duda, el cuestionamiento, entregando información veraz y oportuna, que ir a la negación-confrontación o al rechazo directo. Esto último puede provocar más rebeldía aún. Reitéreles los efectos del consumo de alcohol en los menores y los tipos de riesgo asociados.

En esta edad se puede desarrollar la capacidad crítica de los jóvenes aprovechando las noticias y reportajes de los medios de comunicación para conversar sobre el tema y hacerles saber su punto de vista y las normas familiares sobre aquello. También es una oportunidad para hablarles sobre la normativa legal vigente y darles a conocer las sanciones a las cuales se expone la gente cuando infringe la ley en este ámbito.

Es fundamental que ambos padres conversen sobre este tema y tomen una posición clara en relación con las conductas de sus hijos, con los cuestionamientos o preguntas que puedan realizar y con los acuerdos sobre normas, permisos y salidas.

Así como los adolescentes tienen grupos de pares, los padres también debieran tenerlos. Nos podemos sentir muy solos, pasados de moda, vencidos cuando tratamos de enfrentar la presión de los adolescentes. Las reuniones de apoderados son muy convenientes para establecer horarios, normas de fiestas y coordinación de permisos. Esto le permitirá establecer límites que usted sabe que son comunes a los amigos de sus hijos y disminuir fuentes de discusión.



La consigna para esta edad es: “apoye el proceso de autonomía e independenciam, pero supervise muy de cerca”.

Sepa a dónde van y con quién. En lo posible, vaya a buscarlos o infórmese con quién regresan; puede pedirles que lo despierten cuando lleguen; así podrá conversar respecto a cómo les fue y ver cómo se sienten. Infórmese si se cambian de lugar durante la noche.

Caso

Yo no tuve alcohol en mi fiesta de 15 años, pero mi hija dice que no vendrá nadie a su fiesta y que todos sus amigos del colegio se reirán por tener una fiesta “nerd”, fome y que en realidad no sería un “evento”.

¿Qué hacer?

Todos los padres sufren esta presión. Converse con otros acerca de las reglas sobre esto y se dará cuenta de que no está solo en oponerse al consumo de alcohol antes de tiempo. Nuestra sugerencia es que si es demasiada la presión, en vez de hacer la fiesta busque una celebración “alternativa” e invite a un grupo de amigas de ella a celebrar.

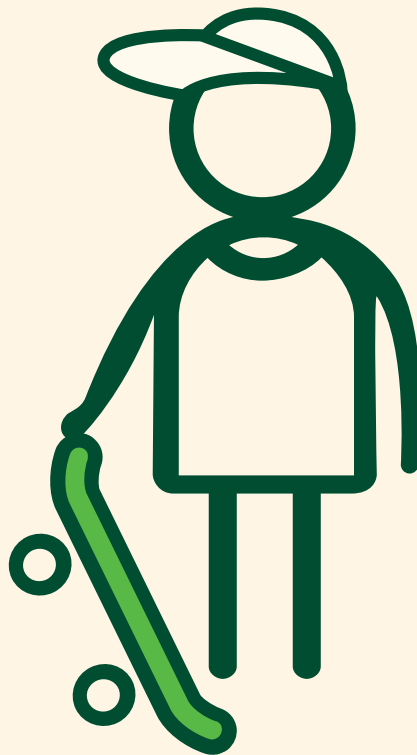
Muchos jóvenes se ajustan rápida y fácilmente a sus reglas y pueden pasarlo muy bien y más aún se pueden sentir muy halagadas de ser las más cercanas o importantes.

Se va a encontrar con que la gran mayoría de los padres no acepta que haya alcohol en las fiestas.

4.4 Entre 17 y 18 años

MANTENGA EL VINCULO

En esta etapa, ya próximos a ser mayores de edad, se evidencian los resultados de lo que ustedes como padres enseñaron con antelación sobre el consumo responsable de alcohol. Los jóvenes se verán estimulados por diversas alternativas relativas a estilo de vida, uso de productos, formas de entretenimiento, etc. Su decisión respecto a qué hacer será, en parte, el resultado de la formación que usted le entregó.



- **CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:** entre los 17 y 18 años ya tienen la apariencia definitiva. Disminuye la fuerte preocupación por el cuerpo y el aspecto personal. El cerebro adolescente está aún en desarrollo, por lo que la ingesta de alcohol genera consecuencias que pueden originar alteraciones.
- **FORMA DE PENSAR:** ya piensan como un adulto, quizás puede faltarles madurez y mayores elementos de juicio, pero poseen capacidad de abstracción, indispensable para construir teorías. Pueden razonar sobre la base de hipótesis. Es importante estimularlos a opinar, a discutir sobre diversos temas y respetarlos. También ayudarlos a pensar en las consecuencias posibles de sus actos.
- **CAMBIOS SOCIALES Y EMOCIONALES:** se observa a esta edad una conducta conciliadora con los padres. Se produce una ruptura de la psicología grupal, siendo la tarea central el logro de la propia identidad. Se piensa en un proyecto de vida y búsqueda de una vocación. Los padres que animan a los adolescentes a participar en las decisiones familiares favorecen el logro de la identidad. A esta edad es importante el apoyo por la ansiedad que genera en algunos jóvenes la definición de un futuro ¿qué hacer? La formación de la identidad se ve potenciada por las relaciones familiares que favorecen la individualidad y la vinculación.

A esta edad, por lo general los jóvenes que beben no se preocupan –en el momento– por lo que sus padres piensan al respecto. No tenga miedo de hablar con sus hijos con claridad y franqueza. Cuando usted lo haga, sepa escuchar, asegurándose de que ambas partes están siendo oídas 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.



Ellos podrían verse presionados por la necesidad de afirmación frente a sus pares y por la propia presión del grupo. Analice estas situaciones y ayúdeles a tomar decisiones adecuadas; por ejemplo, decir no, retirarse de las situaciones de riesgo, no dejarse llevar por el grupo en contra de su voluntad, entre otros.

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 resistirán mejor a la presión del grupo. El vínculo requiere mantener los ritos, las comidas en familia, el tiempo con cada hijo, la comunicación emocional, la expresión de afecto, los espacios para pasarlo bien en familia. Trate de tener un espacio único para cada uno de sus hijos, que sientan que los padres están presentes y quieren conocer sus inquietudes.

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



Tenga presente que a pesar de las normas, el deseo de pertenencia y la necesidad de afirmación de su hijo pueden ser más fuertes que cualquier consejo que usted pueda entregar.

Es bastante difícil convencer a un joven que los padres saben más. Cuando salen del colegio y se sienten mayores, ellos se identifican con el grupo y lo escuchan; pareciera que cambian a los padres por los amigos. Así, si los padres dicen algo o demandan cosas contrarias, existe la posibilidad de que sus advertencias sean desechadas. Esto no significa que usted deba transformarse en uno más del grupo. **Sus hijos no necesitan más amigos, necesitan “buenos padres”.** Escúchelos, diríjlos, guíelos con el ejemplo, establezca reglas justas (pero firmes) acerca de las conductas esperadas. Si somos buenos ejemplos de conducta, nos involucramos en sus vidas, compartimos buenos momentos, esperamos que las lecciones aprendidas las apliquen en sus nuevas experiencias o aventuras.

Invite a sus hijos a conversar y reflexionar conjuntamente sobre los puntos que se señalan a continuación. Esto les ayudará a tener conductas saludables y a protegerse de los riesgos.

Aun cuando a esta edad luzcan como adultos, su opinión como padre-madre sigue siendo de gran valor.

Caso

La fiesta de graduación es en un mes. Usted está preocupado por el uso de bebidas alcohólicas y tiene interés de llamar a los papás de alguno de los amigos de su hija para saber qué opinan al respecto. Su hija le dice que ya no es una niña y que no quiere que llame a nadie.

Usted no puede evitarlo y aprovecha de llamar cuando su hija no está presente.

La mamá de la amiga de su hija le dice que no había pensado en ello, que no está preocupada y que si los jóvenes beben de más no los dejarán manejar.



¿Qué hacer?

La fiesta de graduación efectivamente representa un cambio de etapa, ya que la gran mayoría de los jóvenes ya ha cumplido 18 años. Lo importante aquí es:

1. Coordinarse con los organizadores en cuanto a si habrá alcohol o no. De haber, definir la cantidad y forma en que se ofrecerá.
2. Aunque son mayores de edad, siempre debiera haber apoderados presentes para que supervisen.
3. Al ser mayor de 18 años, ya pueden manejar, por lo que hay que organizarse para evitar que conduzcan si han bebido alcohol.

En la mayoría de los casos, estas fiestas terminan sin ningún problema, pero hay ocasiones en que se pierde el control y pueden sufrir graves accidentes que los marcan para toda la vida.

Usted debe hablar con su hija al respecto. No tema, sea firme, abierto y honesto en relación a sus aprensiones y temores. Promueva una conversación con antelación a la fecha de la fiesta, de manera de aclarar sus dudas y las de su hija, así como lograr los acuerdos necesarios para la tranquilidad y bienestar de todos. Dígale qué espera de ella y escuche (sin criticar) qué es lo que ella cree que sucederá.

Es preferible que ella vuelva a la casa y no se quede a dormir en la casa de amigas; ofrézcale el traslado correspondiente. Sea flexible, pero no olvide que usted es el encargado de anticipar y prever las consecuencias de los actos de sus hijos y, por lo tanto, de poner los límites correspondientes con el fin de protegerlos y supervisarlos en el logro de su autonomía e independencia.

5.

¿Qué es beber en forma responsable?



Beber en forma responsable o moderada significa consumir bebidas con alcohol de modo que no afecte a la salud, los deberes, la seguridad personal o la de otros. En definitiva: beber sin riesgos. Se trata de una conducta frente al alcohol. Cuando les enseñe a sus hijos sobre el beber responsable, no se olvide de señalarles que un bebedor sin riesgo es quien:

1. Tiene más de 18 años.
2. No está embarazada ni amamantando.
3. Consume moderada y lentamente.
4. Cuando bebe no conduce y pasa las llaves.
5. Bebe para celebrar y no para evadir sus problemas.
6. Cuando bebe no se deja presionar por el grupo.
7. Deja de beber cuando nota los primeros síntomas de lentitud.
8. Al beber alcohol, alterna con alimentos o bebidas sin alcohol.
9. No le compra alcohol a menores de edad.
10. Si bebe, planifica un retorno seguro.

El efecto que el alcohol produce en un individuo depende de muchos factores, así como de los hábitos de ingesta. A continuación, se describen algunos:



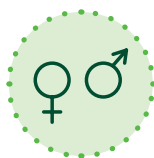
1. Velocidad con que se ingiere la bebida:

Cuanto más rápido se bebe, más rápidamente aumenta el nivel de alcohol en la sangre. Es recomendable beber en pequeños sorbos y procurar que la bebida dure.



2. Peso corporal:

Mientras más masa muscular tenga una persona, más baja será la concentración de alcohol en su sangre. Por ejemplo, un hombre de 90 kilos que beba una copa tendrá una concentración de alcohol en la sangre que será la mitad de la de un hombre que pese 45 kilos. Esto es importante de considerar, ya que a igual edad cronológica hay mucha variabilidad en el desarrollo muscular y, por lo tanto, en el peso.



3. Género:

En general, las mujeres toleran peor el alcohol por contar con un menor peso corporal en promedio y por un sistema digestivo de menor tamaño. Además, como su hígado es más pequeño, cualquier daño hepático se acelera en el organismo femenino.



4. Comer y beber:

Comer cuando se bebe hace más lenta la velocidad de absorción del alcohol en la corriente sanguínea. El alimento reduce la cantidad de alcohol que pasa del estómago a la corriente sanguínea.



5. Tipo de bebida:

- > El vino y la cerveza tienden a absorberse más lentamente que otras bebidas.
- > El alcohol diluido en agua reduce la absorción.
- > El alcohol mezclado con bebidas carbonatadas aumenta la absorción por el estómago.

El límite máximo que el cuerpo puede metabolizar es una medida estándar de alcohol, que equivale a 12 g de alcohol puro, ya que en promedio demora de 2 a 3 horas para que esta medida estándar abandone el sistema del cuerpo. Nada puede acelerar este proceso, ni el café, ni la leche, ni tomar una ducha fría ni caminar.

Medida Estándar		Porcentaje de Alcohol	ML de Alcohol Puro
Un vaso mediano de vino (100 cc.)		12% de alcohol	12 cc. de alcohol puro
Una lata de cerveza (240 cc.)		5% de alcohol	12 cc. de alcohol puro
Una copa pequeña de licor (30 cc.)		40% de alcohol	12 cc. de alcohol puro

El cuadro siguiente muestra lo que “una medida estándar” significa en términos de las bebidas más comunes. Es decir, en promedio, es necesario esperar al menos 2 horas después del consumo de una medida estándar de bebida con alcohol para poder conducir vehículos o realizar otra actividad que requiera concentración y atención.

6.

Información técnica

6.1 Efectos del consumo de alcohol

Numerosas investigaciones han demostrado que el proceso normal de crecimiento y desarrollo propio de la pubertad y adolescencia puede verse afectado seriamente por el consumo de bebidas con alcohol a temprana edad. Por ello, es de gran importancia que los padres ejerzan su rol educativo y protector con los hijos para formarles hábitos de autocuidado y educarlos en el consumo moderado de bebidas con alcohol.

Probar las bebidas con alcohol que toman los padres es propio de la curiosidad o del deseo de imitar a los adultos, siendo un comportamiento común de la adolescencia. Pero consumirlas a temprana edad, esto es, en forma regular o excepcional y en cualquier cantidad antes de los 18 años de edad, sí tiene consecuencias y riesgos que deben evitarse, pues pueden provocar alteraciones difíciles de revertir en el desarrollo físico, cerebral y psicológico de los hijos.

Es importante señalar que mientras menor sea el desarrollo del organismo y la madurez cerebral y emocional de sus hijos, mayores son los efectos negativos de mediano y largo plazo provocados por el consumo de bebidas con alcohol a temprana edad.

Como los adolescentes aún no han completado su desarrollo integral, su organismo es más vulnerable a los efectos de las bebidas con alcohol, es decir, puede dañarse con más facilidad e incluso es probable que aumente su dependencia del alcohol en la vida adulta.



El alcohol en el organismo

El proceso de metabolización del alcohol en el organismo consta de las siguientes etapas:



1. Absorción

El alcohol no requiere ser digerido, ya que es absorbido rápida y directamente en su estado original a través de la mucosa del tubo digestivo.

La velocidad de absorción para alcanzar la concentración máxima varía entre 10 y 60 minutos, dependiendo principalmente de la cantidad de alimento que se encuentra en el estómago al momento de la llegada del alcohol.

De esta forma, los aperitivos y otras formas de ingestión de bebidas con alcohol en ayunas producen un paso rápido del alcohol al torrente sanguíneo; mientras que beber inmediatamente después de una comida abundante (especialmente rica en grasas) hace que el alcohol llegue en forma más lenta a la sangre, y en consecuencia alcance un nivel de alcoholemia menor.



2. Distribución

El alcohol viaja por la sangre a todos los lugares del organismo, distribuyéndose fácilmente hacia las células de los distintos órganos y tejidos. Cuando llega al Sistema Nervioso Central deprime sus funciones. La cantidad de alcohol que pasa a las células y por ende su efecto en el organismo depende de su concentración en la sangre o alcoholemia.



3. Metabolización

El hígado metaboliza alrededor del 90% del alcohol absorbido gracias a la acción de enzimas que lo transforman en acetaldehído, ácido acético y finalmente en anhídrido carbónico y agua. Esta función hepática es muy importante, ya que la velocidad de desintoxicación del alcohol depende en gran medida del hígado. Se estima que el hígado de un hombre adulto sano, de 70 kg., puede metabolizar aproximadamente 15 ml de alcohol absoluto o puro por hora. En el caso de la mujer, el proceso es más lento, llegando a 10 o 12 ml de alcohol absoluto por hora.



4. Eliminación

El 10% del alcohol restante es eliminado directamente, sin transformación, a través del aire espirado y de la orina. Además, cantidades pequeñas son eliminadas por transpiración (piel), lágrimas y leche materna. Esto ha permitido desarrollar métodos de estimación del nivel de alcoholemia.

6.2 Consecuencias del consumo excesivo de alcohol

Efectos en el organismo

Todos los órganos y sistemas del cuerpo pueden ser afectados por el consumo excesivo de alcohol. Muchos de estos efectos no se presentan hasta años después de haber iniciado el consumo, pero una vez que se manifiestan, la mayoría de los daños son irreversibles.

A continuación se mencionan algunos efectos del consumo excesivo de alcohol importantes de conocer.

Sistema Nervioso Central

El cerebro en desarrollo del adolescente es especialmente susceptible a los efectos neurotóxicos del alcohol. Esta situación es agravada por el patrón de consumo de alcohol de los jóvenes, caracterizado por la ingesta de alto volumen en tiempos cortos (5 o más medidas en menos de 2 horas). La exposición precoz al alcohol afecta la correcta formación de las estructuras cerebrales. Estudios experimentales en animales jóvenes sometidos a alta ingesta de alcohol han demostrado reducción en el número de sinapsis (uniones neuronales) y daño neuronal.

Asociado a este daño en el cerebro adolescente en desarrollo se manifiesta un déficit neurocognitivo importante, que se refleja en alteración en la capacidad de aprendizaje y memoria, menor habilidad de resolución de problemas, menores capacidades visoespaciales, lo que provoca menores logros educativos en la enseñanza secundaria y superior.

Estudios recientes utilizando Resonancia Magnética Nuclear cerebral en adolescentes consumidores excesivos de alcohol han demostrado daños estructurales y menor tamaño de dos estructuras cerebrales claves para el desarrollo del adolescente:

- › El hipocampo, relacionado con la capacidad de memoria y aprendizaje.
- › La Corteza Prefrontal Cerebral, que regula el pensamiento complejo, la planificación, el control de las emociones y los impulsos.



Hígado

Este órgano cumple un rol metabólico muy importante, ya que filtra la sangre circulante, removiendo y destruyendo todas las sustancias que son tóxicas para el organismo. El hígado es el órgano más susceptible de ser afectado por el alcohol, porque es allí donde se metaboliza esta sustancia, así como otras sustancias tóxicas.

Al metabolizarse el alcohol se produce una serie de compuestos tóxicos (acetaldehído y radicales libres), que se suman al efecto del alcohol propiamente tal. El hígado tiene una enorme capacidad de reserva y una gran capacidad de proliferar. Por esto, el daño hepático que puede ser causado por el alcohol tarda muchos años en hacerse evidente (en promedio, se ha calculado que el daño se evidencia después del consumo de un litro de vino diario durante 20 años en un hombre y $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ litro de

vino en ese mismo período de tiempo en la mujer). Sin embargo, en adolescentes consumidores de alcohol en forma excesiva y también en adolescentes con sobrepeso y obesos consumidores en forma ocasional, se encuentran niveles alterados en las pruebas de función hepática (GGT y ALT) mucho tiempo antes de que se evidencie daño del funcionamiento del hígado.

Hay factores que determinan una mayor susceptibilidad al daño hepático producido por alcohol:

- › Herencia: las personas que poseen el antecedente de daño hepático en la familia tienen mayores probabilidades de desarrollarlo ellos mismos.
- › Género: las mujeres pueden desarrollar daño hepático con dosis menores que los hombres por contar con un hígado de menor tamaño y tienen más riesgo de progresión de la enfermedad, aún si han suspendido el consumo de alcohol. Se han postulado distintas formas de absorción y metabolización del alcohol por las mujeres, lo que explicaría esta mayor susceptibilidad.
- › Nutrición y dieta: el déficit de vitaminas A y E disminuyen la protección del hígado contra los productos tóxicos que resultan de la metabolización del alcohol.
- › Infección por hepatitis C: se asocia al uso de drogas endovenosas y muchas veces no produce síntomas. Esta infección puede determinar que el daño hepático por alcohol se manifieste más rápidamente y a menores dosis acumulativas de alcohol.
- › Tabaco: las personas que toman alcohol y fuman más de una cajetilla de cigarrillos al día tienen tres veces más riesgo de desarrollar daño hepático que aquellos que no fuman.

El alcohol puede producir tres tipos de daño en el hígado:

- › Hígado graso: se caracteriza por depósitos de grasa en el hígado. Ocurre en todas las personas que abusan del alcohol. Generalmente, no produce molestias y desaparece si se suspende el consumo excesivo de alcohol.

- > Hepatitis alcohólica: es una inflamación y destrucción del tejido hepático, el que se reemplaza por tejido fibroso. Sus síntomas son fiebre, coloración amarilla de piel y mucosas (ictericia), y dolor abdominal. Ocurre en un 50 % de los bebedores excesivos y en algunas oportunidades puede revertirse con la abstinencia.
- > Cirrosis alcohólica: forma más avanzada de daño hepático. Ocurre en un 30 % de los bebedores excesivos. Se caracteriza por el reemplazo extenso de las células hepáticas por tejido fibroso cicatrizal, que no es funcional. Este lleva secundariamente a daño en otros órganos, como el cerebro y el riñón. Es una enfermedad progresiva, no tiene tratamiento ni recuperación. El daño se hace evidente durante la edad adulta.



Páncreas

El páncreas es un órgano que se ubica detrás del estómago. Tiene una función endocrina, consistente en producir las dos hormonas que regulan los niveles sanguíneos de azúcar: la insulina y el glucagón; y su segunda función es digestiva, generando enzimas digestivas y bicarbonato hacia el intestino delgado, lo que es fundamental para el proceso de digestión de los alimentos en el intestino.

El alcohol puede producir la inflamación del páncreas, ya sea aguda o crónica (pancreatitis aguda o crónica). Los síntomas aparecen alrededor de los 40 años. Se manifiesta con dolor abdominal y vómitos. También puede generarse diabetes. El daño crónico ocurre 5 años después del inicio de los síntomas en caso de que la persona continúe bebiendo. Aún se desconoce el mecanismo que daña al páncreas por el alcohol, pero se postula que puede provocar el daño por sí mismo, destruyendo las células del páncreas y también bloqueando sus conductos excretores.

La pancreatitis aguda o crónica no tiene tratamiento, sólo se pueden disminuir los síntomas y cuenta con un índice de mortalidad de 50 %.



Sistema gastrointestinal

El alcohol puede provocar daños en el tubo digestivo, ya que es el órgano que primero toma contacto con esta bebida, especialmente el esófago, estómago e intestino delgado. El consumo excesivo de alcohol puede interferir tanto en la estructura como en la función del tracto gastrointestinal.

Cavidad bucal: la ingesta crónica puede producir aumento de tamaño de las glándulas parótidas, lo que interfiere con la producción de saliva, inflamaciones de la boca y la lengua y caída precoz de dientes. En consumidores crónicos de alcohol, puede aumentar el riesgo de cáncer de la boca, la lengua, la faringe, la laringe. El riesgo se incrementa si además hay consumo crónico de tabaco.

Esófago: el daño que puede producir el exceso de alcohol en el esófago ocurre en forma muy rápida, incluso puede manifestarse después de un único episodio de abuso de alcohol. Causado por la inducción de vómito severo, que hace que los jugos gástricos asciendan por el esófago, se caracteriza por una irritación directa del revestimiento del esófago, rasgándolo y produciendo sangramiento digestivo. El resultado es sangrado, dificultad para dejar pasar los alimentos, sensación de acidez, ardor y dolor (esofagitis por reflujo).

En consumidores crónicos de alcohol, puede aumentar el riesgo de cáncer de esófago, sobre todo si se asocia a consumo de tabaco.



Estómago

El consumo, tanto agudo como crónico, puede producir importantes daños al estómago. Este efecto interfiere con la secreción de ácidos gástricos, induce daños en la mucosa gástrica e interfiere con la actividad motora gástrica e intestinal. El mecanismo exacto de producción del daño se desconoce, pero se cree que es resultado de la irritación directa producida por el exceso de alcohol o por la acción de los jugos gástricos, cuya secreción es estimulada por el alcohol.

El efecto más grave del consumo excesivo de alcohol en el estómago se manifiesta como hemorragia digestiva, la que puede ocurrir incluso después de un solo episodio de ingesta exagerada de alcohol, aun en adolescentes. La ingesta concomitante de algunos medicamentos antiinflamatorios puede agravar las lesiones gástricas.

El alcohol también puede alterar la actividad motora gástrica, lo que provoca sensación de distensión abdominal, dolor y diarrea, que se observan frecuentemente en consumidores crónicos de alcohol.



Intestino delgado

El efecto del consumo excesivo de alcohol en el intestino delgado involucra dos funciones: los movimientos del intestino y la absorción de diversas vitaminas, sobre todo vitamina B1, B12 y ácido fólico, carbohidratos y proteínas. La alteración en la actividad motora del intestino delgado hace que el alimento avance desmesuradamente por ese conducto, lo que produce diarrea, anorexia, náuseas y dolor abdominal.



Intestino grueso y recto

La ingesta crónica de alcohol puede asociarse a tumores de colon y recto.

En resumen, el alcohol puede producir daño en la función de todo el tracto digestivo, tanto en ingestas agudas como crónicas, provocando daños en la mucosa y alteración de la actividad motora. Los efectos más frecuentes son dolor abdominal, diarrea y hemorragia digestiva. Su uso crónico puede asociarse a cáncer de distintas porciones del tubo digestivo.



Corazón

El alcohol puede tener un profundo efecto sobre el corazón, desde la elevación de la presión sanguínea hasta la enfermedad coronaria.

Cardiomiopatía y enfermedad de las coronarias:

el alcohol tiene un efecto tóxico sobre el músculo cardíaco y las arterias coronarias, lo que resulta en falla cardíaca congestiva, edema, agrandamiento del corazón, hígado y bazo. Esto se produce progresivamente después de un consumo prolongado y excesivo de alcohol.

Arritmias cardíacas: el alcohol puede causar latidos irregulares, incluso cuando es consumido en forma ocasional.

Presión arterial: el alcohol puede elevar la presión arterial si se consumen más de tres copas al día.



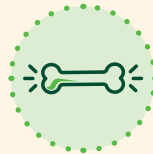
Sistema muscular

El uso prolongado de alcohol puede resultar en debilidad y atrofia musculares, lo que es denominado “miopatía alcohólica”.



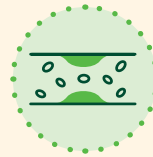
Sistema endocrino

El alcohol puede provocar múltiples efectos en la secreción de distintas hormonas ligadas al sistema reproductivo, tanto después de ingestas crónicas como agudas. El alcohol genera una disminución de la secreción de testosterona en el hombre, y en la mujer puede producir alteraciones menstruales después de ingestas crónicas y excesivas de alcohol. En este caso, incluso puede haber riesgo de infertilidad por supresión de ovulación y riesgo de aborto espontáneo. Además, la ingesta aguda y crónica de alcohol provoca un aumento de la secreción de prolactina, que puede generar impotencia en hombres y alteraciones de ovulación en mujeres. Durante la adolescencia es especialmente importante el efecto inhibitor que puede generar el alcohol en la secreción de la hormona del crecimiento, lo que ocurre tanto después de ingestas agudas como crónicas de alcohol, y puede provocar deterioro en el proceso de crecimiento y desarrollo puberal normal.



Sistema óseo

El consumo crónico de alcohol puede generar desmineralización ósea y osteoporosis.



Sistema hematológico

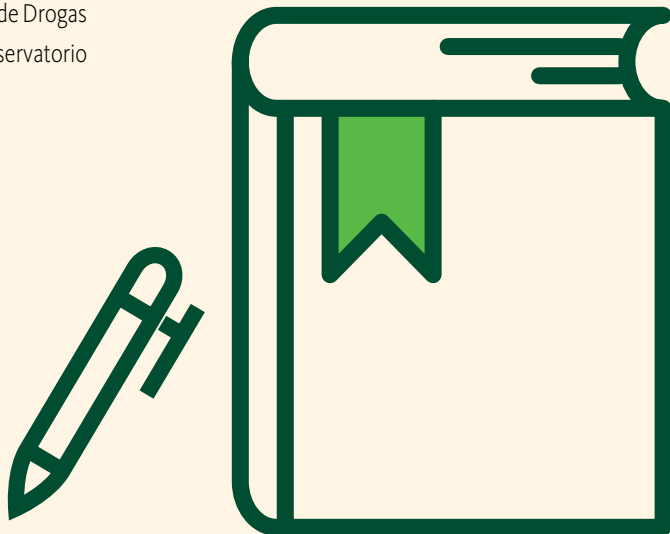
El consumo crónico de alcohol puede provocar anemia por distintas causas: disminución de producción de glóbulos rojos por efecto tóxico sobre la médula ósea (lugar donde se producen los glóbulos rojos), falta de ácido fólico por disminución de absorción intestinal, aumento de destrucción de glóbulos rojos por enfermedad hepática y aumento del tamaño del bazo y pérdida de sangre por hemorragias digestivas. Además, el consumo crónico de alcohol puede alterar la producción y función de los glóbulos blancos, lo que produce mayor tendencia a infecciones bacterianas. Actualmente, se ha observado además una asociación entre consumo excesivo de alcohol tanto agudo como crónico y mayor susceptibilidad a infecciones por VIH/SIDA, así como una acelerada progresión de la enfermedad, pero el mecanismo a través del cual el alcohol altera la biología de la infección por VIH aún no se conoce. Por último, también se observa una disminución de las plaquetas en consumidores crónicos de alcohol, lo que puede provocar una alteración de la coagulación sanguínea.

7.

Referencias

- > American Medical Association (AMA). Harmful Consequences of Alcohol Use on the Brains of Children, Adolescents, and College Students. http://www.ama-assn.org/ama1/pub/upload/mm/388/harmful_consequences.pdf
- > Brown, Sandra A. A Developmental Perspective on Alcohol and Youths 16 to 20 Years of Age. *Pediatrics* 2008;121;S290-S310
- > Florenzano, R. y Valdés, M. (2005). El adolescente y sus conductas de riesgo. 3ª Edición. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- > Guerra, Consuelo. Investigación Básica en alcohol: neurotoxicidad y alteraciones cognitivas y conductuales en animales de experimentación adolescentes. Centro de Investigación Príncipe Felipe, Valencia. España
- > Hazen, Eric; Schlozman, Steven and Beresin, Eugene. *Pediatr. Rev.* 2008;29;161-168
- > Kovacs, F. et al. (2008) La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol y tabaco y otros hábitos de los adolescentes de Palma de Mallorca. *Revista Española de Salud Pública [online]*. 2008, vol.82, n.6, págs. 677-689 . Revisado el 5 de junio de 2010 en internet: <<http://scielo.isciii.es/scielo.php>
- > Londoño, C.; García, W.; Valencia, S.; Vinaccia, S. (2005) Expectativas frente al consumo de alcohol en jóvenes universitarios colombianos. *Anales de psicología*, vol.1, nº2. Universidad Católica de Colombia.
- > Messing, C. (2007) Desmotivación, insatisfacción y abandono de proyectos en los jóvenes. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Novedades Educativas.
- > Moral, M, Rodríguez, F. J.; Sirvent, C. (2005). Motivadores de consumo de alcohol en adolescentes: análisis de diferencias inter-género y propuesta de un continuum etiológico. *Adicciones*, Vol. 17, Nº21. Revisado el 4 de junio de 2010 en Internet: http://www.adicciones.es/ficha_art_new.php?art=50
- > National Institute of Health. The Effects of Alcohol on Physiological Processes and Biological Development. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 2009.
- > Organización Panamericana de la Salud. (2006). Familias fuertes: programa familiar para prevenir conductas de riesgo en jóvenes: una intervención basada en videos para padres y jóvenes entre 10 y 14 años. Washington, D.C.
- > Pascual, F. (2002) Percepción del alcohol entre los jóvenes. *Adicciones*, Vol. 14, supl.1. Revisado el 4 de junio de 2010 en Internet: <http://www.adicciones.es/files/pascual.g.pdf>

- > Pons, J. (1998) El modelado familiar y el papel educativo de los padres en la etiología del consumo de alcohol en los adolescentes. Revista Española de Salud Pública [online]. 1998, vol.72, n.3. Revisado el 5 de junio de 2010 en internet: http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1135-57271998000300010&script=sci_arttext
- > Schilkrut, R. y Armendáriz, M. (2004) Enfermedad de los sentimientos. Droga y alcohol. 2ª Edición. Santiago, Chile: Aguilar Chilena de Ediciones S.A.
- > Windle, Michael. Transitions Into Underage and Problem Drinking. Summary of Developmental processes and mechanisms: ages 10-15. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. National Institute of Health. 2009.
- > SENDA (2015), "Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar, 8º básico a 4º medio, Observatorio Chileno de Drogas"



8.

Comité de especialistas

NUESTRO EQUIPO



Ramón Florenzano Urzúa (Presidente)

Médico psiquiatra y cirujano.

- > Es médico jefe de Psiquiatría del Hospital del Salvador; profesor titular de psiquiatría de las Universidades de Chile y de la Universidad de los Andes, y Director de Investigación de la Universidad del Desarrollo. Ha sido miembro del Comité de Expertos en Salud Mental y Salud del Adolescente de la OMS y de la OPS. Perteneció a la Sociedad Chilena de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía, a la American Psychiatric Association, a la Asociación Psicoanalítica Chilena y a la Asociación Psicoanalítica Internacional.



Tamara Zubarew Gurtchin

Médico pediatra, especialista en adolescencia y salud pública.

- > Es profesora asistente de la División de Pediatría de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile, donde dirige el Programa de Adolescencia. Participa en proyectos de investigación sobre necesidades de salud y la utilización de servicios por adolescentes y jóvenes. Además, cuenta con trabajos como consultora de la Organización Panamericana de la Salud en estas materias.



Carolina Dell'Oro Crespo

Filósofa.

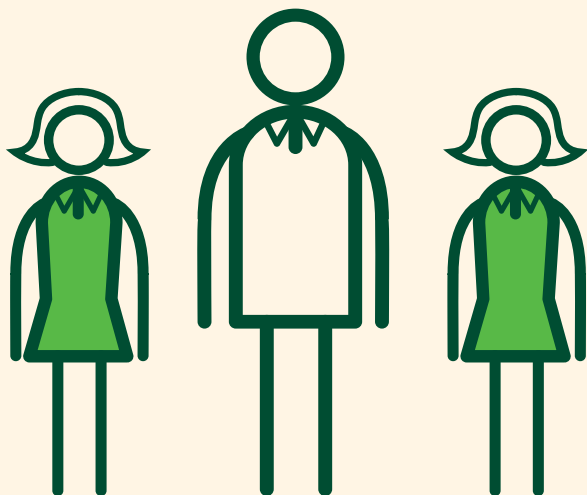
- > Socia de las consultoras de asesoría educacional Paideia y de Concilia, enfocada en la conciliación Familia/ Trabajo. Directora del Hogar de Cristo, miembro del Círculo de Recursos Humanos de Icare y docente de la Universidad de los Andes. Desde 2003 ha sido elegida entre las "100 mujeres líderes" en el ranking que elabora anualmente Economía y Negocios de El Mercurio junto a Mujeres Empresarias.



Selva Careaga

Psicóloga.

> Profesional con más de 20 años de experiencia en el ámbito de las políticas públicas, con especial atención a la población infanto-juvenil, familias y mujeres. Especialista en la prevención y tratamiento del consumo dependiente de alcohol y drogas. Se ha desempeñado como Jefa del Área de Prevención del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación de Drogas (SENDA), a cargo de la implementación de los programas de prevención en los ámbitos educacionales, laborales y comunitarios. Ha colaborado con otras instituciones estatales enfocadas en la prevención y tratamiento de consumo dependiente de estupefacientes.



Gracias por participar en el programa “Educar en Familia”.

- > Si desea mayor información sobre este tema, escriba a:
 - > programaCRA@ccu.cl
 - > Teléfono: (56 2) 2427 3000
 - > www.ccu.cl/consumo-responsable-alcohol





REVISA MÁS INFORMACIÓN EN:

- ▶ www.senda.gob.cl
- ▶ www.oms.cl

REVISA MÁS INFORMACIÓN EN:

- ▶ www.ccu.cl/consumo-responsable-alcohol