

INPROCRES

Instituto Nicaragüense para la Promoción del Consumo Responsable

**Cómo
prepararse
para hablar
con su hijo
o hija**

**sobre
el alcohol**

Basado en el manual de

Educ  **alcohol**

¿Cómo utilizar esta guía?

Si usted tiene una hija o un hijo de corta edad, preadolescente o adolescente mayor de edad, probablemente esté pensando:

- **¿Cómo debe comportarse al estar con él o ella?**
- **¿Qué debe saber para poder responder a sus preguntas y mantenerlo(a) informado(a)?**
- **¿Qué debe decir en ciertas situaciones?**

Esta guía se presenta en tres secciones que le ayudarán durante este proceso.

Si tiene un hijo o una hija de **cualquier edad**
Pág. 4-5 y 21-22

Entre **8 y 11 años** de edad
Pág. 8-9 y 23-24

Entre **12 y 14 años** de edad
Pág. 10-11 y 25-26

Entre **15 y 16 años** de edad
Pág. 12-13 y 27-28

Entre **17 y 18 años** de edad
Pág. 14-15 y 29-30



TABLA DE CONTENIDO

Creemos firmemente en la moderación 3

¿Cómo debe comportarse?

Con su hijo o hija de cualquier edad	4
Con su hijo o hija, entre 8 y 11 años de edad.....	8
Con su hijo o hija, entre 12 y 14 años de edad	10
Con su hijo o hija, entre 15 y 16 años de edad	12
Con su hijo o hija, entre 17 y 18 años de edad	14

¿Qué debe saber?

Los efectos fisiológicos del alcohol	16
Los efectos psicológicos del alcohol	20

¿Qué debe decir?

A su hijo o hija de cualquier edad	21
A su hijo o hija, entre 8 y 11 años de edad	23
A su hijo o hija, entre 12 y 14 años de edad	25
A su hijo o hija, entre 15 y 16 años de edad	27
A su hijo o hija, entre 17 y 18 años de edad	29
Agradecimientos	31

Si usted desea más información, puede ingresar a nuestra página:

www.inprocres.org

Creemos firmemente en la moderación

El Instituto Nicaragüense Para la Promoción del Consumo Responsable (**INPROCRES**), es una institución sin fines de lucro, a través de la cual el sector productor de bebidas con alcohol del país, representado por la Compañía Cervecera de Nicaragua y la Compañía Licorera de Nicaragua, expresa su compromiso firme y de largo plazo, de cara a la promoción del consumo moderado de sus productos solo por adultos sanos.

El Consumo de bebidas alcohólicas en sí mismo no es bueno ni malo, incluso está científicamente comprobado que siendo moderado puede acarrear efectos benéficos para la salud de aquellos adultos que sí los consumen.

Entendemos que el consumo moderado de nuestros productos es perfectamente compatible con estilos de vida sanos. Ofrecemos productos aptos para su consumo acompañado de alimentos, entre amigos, en reuniones, pero que deben ser disfrutados de una manera responsable.

Al lado de esto entendemos claramente y promovemos intensamente que no son productos para ser consumidos por menores de 18 años y si bien en Nicaragua el consumo de menores no es, en términos relativos, un problema alarmante, al entender que simplemente los menores no deben consumir alcohol, nos parece este el mejor momento para dar curso a campañas informativas y preventivas, para sensibilizar a la población en general y en especial a la población adulta de la importancia de que todos contribuyamos a erradicar el consumo por parte de menores.

“**Cómo prepararse para hablar del consumo de alcohol con los menores**”, es un material informativo, dirigido a padres, maestros y adultos en general, que pretende desde una mejor comprensión del proceso del alcohol una vez ingerido, brindar un conocimiento que facilite la conversación sobre el tema con los menores, aportando herramientas sencillas pero indispensables para llevar el mensaje a los menores de 18 años de por qué simplemente no deben consumir productos con alcohol.

Hacemos esto, por convicción y compromiso con nuestro país, con nuestra gente, porque también, hemos decidido alinearnos con la Estrategia Global Para la Reducción del Consumo Nocivo de Alcohol, aprobada por la Asamblea Mundial de Salud en mayo de 2010, en la cual se asigna a la empresa privada un rol que ya ejercía: ser parte de la solución.

Desde luego hacemos un llamado a todos los sectores legítimamente interesados a trabajar conjuntamente y expresamos nuestra voluntad y nuestra disposición a trabajar conjuntamente en la Promoción del Consumo Responsable mediante campañas dirigidas a sensibilizar a nuestra gente, a la prevención y a la educación, sin pensar en la magnitud de la tarea, sino en la importancia de llevarla a cabo, y en la mayor importancia aún de los resultados positivos. Es algo en lo que toda contribución debe ser bienvenida, todos: gobierno, empresa privada, sociedad civil organizada, medios de comunicación, todos podemos y debemos contribuir.

No queremos imponer ninguna línea de conducta a padres, maestros y adultos, solo compartir información que puede serles útil a la hora de abordar este tema con menores.

**Nuestra posición es clara, firme e innegociable:
los menores de 18 años simplemente no deben consumir
productos que contengan alcohol.**

¿CÓMO DEBE COMPORTARSE CON SU HIJO O HIJA

de cualquier edad?

No siempre es fácil ser padre

1. Probablemente, usted se hace muchas preguntas. ¿Cómo debo comenzar la conversación con mi hijo o hija?
2. ¿Debo esperar hasta que él o ella me pregunte?
3. ¿Debo pensar que mi hijo o hija adolescente no va a consumir alcohol nunca?
4. ¿Quién debe hablar con él o ella, el padre o la madre?
5. Mi esposa dice que soy yo quien debe hablar con mi hijo sobre su hábito de beber gran cantidad durante el fin de semana. ¿Acaso tiene razón?
6. ¿Qué debo hacer, si pienso que sus amigos están teniendo una mala influencia en él o en ella?

Resulta posible que no siempre tenga la respuesta a estas preguntas. Es recomendable que establezca un acercamiento positivo, sea comprensivo(a), gane su confianza; aunque a la vez, usted no sepa con certeza si esto será eficaz. No existe un curso que pueda enseñarle cómo evitar que su hijo o hija consuma bebidas alcohólicas y en algunas ocasiones, deberá enfrentarse a esa realidad sin estar suficientemente listo(a) para ello.

La prevención comienza en el hogar

Apoye a su hijo o hija tanto como sea posible, felicítelo, animelo, abrácelo y béselo. No asuma que él o ella sabe de su amor. Debe decírselo. Esto significa confiar en él o en ella, a la vez que se establecen límites, sin temor a perder su afecto.

Desempeñar tareas en familia les da la oportunidad de pasar tiempo juntos y de acercarse más a él o ella (ver televisión o un video juntos y comentarlo, preparar algo para comer, practicar algún deporte, disfrutar de algún pasatiempo, etc.).

Conozca e interécese por los temas que motiven a sus hijos. Le permitirá descubrir intereses comunes.



Usted es un ejemplo a seguir

Su actitud, sus acciones, sus palabras, sus decisiones tienen una influencia importante en su hijo o hija, incluso cuando a veces le parezca que no le está prestando atención, por tanto procure que sus actitudes concuerden con sus palabras.

Su actitud, sus acciones, sus palabras, sus decisiones tienen una influencia importante en su hijo o hija.

¿A qué edad puede comenzar a consumir bebidas alcohólicas?

El consumo de bebidas alcohólicas es solo para mayores de edad. Sin embargo, no existe una edad específica que se considere “normal” para comenzar a tomar. Hasta los más pequeños sienten, y a veces comprenden, la diferencia que existe entre una bebida alcohólica y una que no lo es.

Usted podría pensar que es mejor ofrecerle a su hijo o hija una probadita durante una cena familiar en ocasiones especiales, sabiendo perfectamente que podría servirse más a sus espaldas.

En algunas sociedades, se considera beneficioso exponer a los hijos e hijas a las bebidas alcohólicas en circunstancias controladas. Las investigaciones demuestran que en estas sociedades, la incidencia de problemas relacionados con el consumo nocivo de alcohol es más baja.



Cualquiera sea su decisión, jamás debe tolerarse el abuso de alcohol en ninguna circunstancia, ni para él o ella, ni para usted.

¿A su hijo o hija le da temor hablarle sobre el consumo de alcohol?

¿Ha considerado que su hijo o hija puede estar pensando en esto todo el tiempo? Él o ella puede confiar y hablar libremente sobre este tema con usted, o quizás no. Tal vez le inquieta que usted...

- Vaya a preocuparse demasiado.
- No le deje salir con sus amigos.
- Le haga demasiadas preguntas.
- Sea demasiado estricto(a) y no comprenda nada sobre las necesidades de los/las jóvenes de su edad.
- Vaya a meterse en sus asuntos.
- No confíe más en él o en ella.

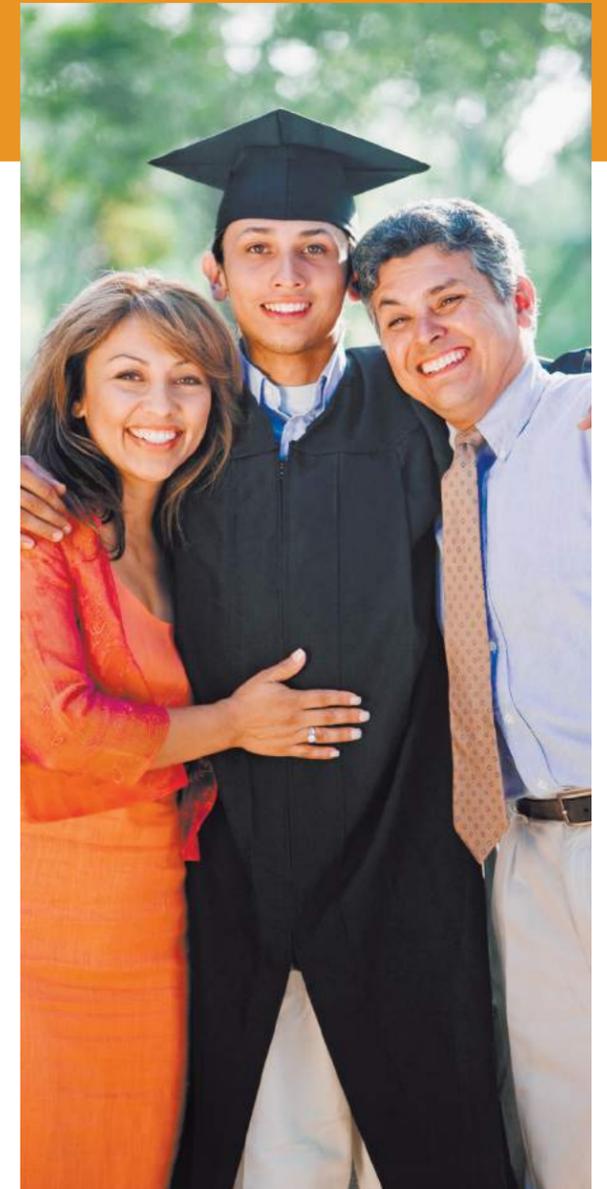
Nunca es demasiado temprano

Los niños y las niñas, por lo general, saben más de lo que creemos. A los seis años ya tienen una idea bastante clara de lo que es un comportamiento socialmente aceptable para adultos y niños, cuando se trata del consumo de alcohol. Así es que puede comenzar a hablarle sobre este tema, desde muy temprana edad.

Dé usted mismo(a) el ejemplo

Los niños y las niñas suelen imitar el comportamiento de las personas que quieren y admiran, especialmente de sus padres. Es bastante seguro creer que los hábitos suyos son los que sus hijos e hijas adoptarán más adelante. Si tomar en reuniones sociales y durante las comidas es parte de su estilo de vida, su hijo o hija crecerá asumiendo que este tipo de consumo es natural y ocurre en circunstancias de felicidad y relajación.

Cuando tome, siempre hágalo con moderación. Su actitud servirá de ejemplo para su hijo o hija. Si usted u otras personas en su círculo se abstienen de beber, usted puede simplemente explicarle que esta es una elección personal.



La edad para consumir la primera bebida alcohólica es crucial

Cuanto más temprano comience el muchacho o la muchacha a beber, fuera de circunstancias estrictamente controladas, más alto será el riesgo de que tenga problemas con el alcohol en el futuro.

Cuanto más temprano comience un/una adolescente a beber, más frecuentemente consumirá bebidas alcohólicas.

8 Y 11 AÑOS DE EDAD?

Sea firme

- No asuma que los niños y las niñas de esta edad nunca han probado bebidas alcohólicas, incluso cuando lo lógico sería pensarlo.
- Solo porque usted tome, esto no significa que él o ella pueda hacerlo. En una actividad familiar, su hijo o hija puede pedir un sorbo, y hasta reclamar e insistir. Este es el momento de adoptar una posición firme.
- Explique la diferencia entre tomar con moderación y abusar del alcohol. La idea no es que usted evite tomar frente a su hijo o hija, sino mostrarle que hacerlo moderadamente, puede ser compatible con un estilo de vida saludable.
- Cada padre de familia debe implementar una decisión con cada uno de sus hijos, basándose en la edad, sus propios principios y valores.

Mantenga su decisión, cualquiera que sea.

Explicar las razones por las cuales usted tomó su determinación, le ayudará a desarrollar la habilidad de decidir asertivamente y a establecer con sus hijas una mejor comunicación y credibilidad.

Durante las fiestas de niños, asegúrese de que...

- **Haya actividades y juegos organizados.**
- **Haya abundantes bocadillos, bebidas naturales y jugos.**
- **Haya un adulto (no necesariamente presente durante cada segundo, pero siempre cerca).**

Nunca deje a los niños y las niñas solos durante toda la fiesta, sin supervisión.

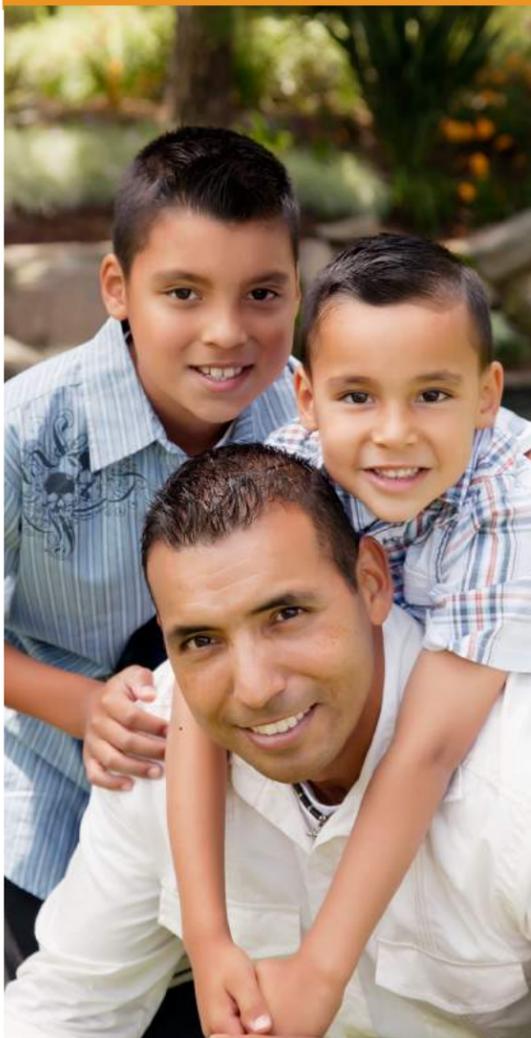


Cada padre de familia debe tomar una decisión con cada uno de sus hijos basándose en la edad, en sus propios principios y valores.

¿CÓMO DEBE COMPORTARSE CON SU HIJO O HIJA, ENTRE 12 Y 14 AÑOS DE EDAD?

Esté alerta

A esta edad los adolescentes comienzan a experimentar casi todo el tiempo, y ponen a prueba la autoridad de sus padres. Buscan reafirmarse y quieren probar la bebida para descubrir ¿qué se siente al tomarla?.



No entre en pánico

Si usted descubre que, a pesar de sus estrictas reglas y en contra de ello, su hijo o hija ha probado bebidas alcohólicas, no entre en pánico ni sobreactúe. Suele suceder que los/las jóvenes que quieren probar la bebida no lo hagan en su casa o en la escuela, donde es prohibido; la probarán en una fiesta, en un parque, en un callejón o en casa de un amigo. Sobre todo, no dé por hecho que lo que es socialmente aceptable para usted también lo es para él o ella.

Sea firme

- Explique a su hijo o hija los efectos que tiene el alcohol en el cuerpo y los riesgos asociados a su consumo. (Ver páginas 16-20)
- Sea claro (a) acerca de sus expectativas y establezca reglas muy específicas que sean razonables y aplicables.
- Incluso, podrían establecer un acuerdo, especificando los términos y las consecuencias si su hijo o hija no los obedece. Una vez que lleguen a un acuerdo, asegúrense de mantenerlo.



En Nicaragua, de acuerdo al estudio de Patrones de Consumo de Bebidas Alcohólicas, realizado por FLACSO (marzo 2011), 1,7 % de la población de 18 a 65 años inició el consumo regular de bebidas alcohólicas antes de los 15 años.

¿CÓMO DEBE COMPORTARSE CON SU HIJO O HIJA, ENTRE 15 Y 16 AÑOS DE EDAD?



Presión de grupo

Esta es la edad durante la cual los/las adolescentes buscan reafirmarse más. Salen más frecuentemente, con amigos y existe una presión por parte de algunos "líderes" del grupo para que se haga lo que todos hacen. Durante las fiestas, de seguro van a querer probar alcohol. Este es el momento de recordarles el acuerdo que se estableció. Y no olviden apegarse a él.

En la mayoría de las familias, en las ocasiones especiales que se celebran en la casa (cumpleaños, bodas, Navidad, etc.), el alcohol forma parte de la actividad y está asociado al placer y el disfrute; por lo que es muy importante que el consumo que hagan de él los adultos, sea siempre moderado.

Apoyo y supervisión

- **Esté siempre al tanto y sepa dónde están sus hijos e hijas adolescentes, con quiénes están, qué hacen y cómo se están comportando. Bríndeles apoyo por medio de la supervisión. Una supervisión adecuada es la llave hacia una buena crianza de su hijo o hija, especialmente cuando se refiere al consumo de bebidas alcohólicas.**
- **Los muchachos y las muchachas se dan cuenta de que los están monitoreando, incluso cuando sus padres no están cerca. Tan solo asegúrese de no exagerar y recuerde confiar en él o en ella.**
- **Esté a cargo, pero de manera razonable. Esto significa definir sus expectativas y establecer reglas claras razonables y ejecutables.**

Recuerde:

Los padres que establecen límites, mientras escuchan y se mantienen afectuosos y cariñosos, tienen más éxito "protegiendo" a sus adolescentes de la bebida, que aquellos que son estrictamente autoritarios o excesivamente permisivos.



La primera prueba de bebidas alcohólicas en Nicaragua, según una encuesta entre la población de 18 a 65 años, se presenta alrededor de los 17 años.

¿CÓMO DEBE COMPORTARSE CON SU HIJO O HIJA, ENTRE 17 Y 16 AÑOS DE EDAD?



Hable abiertamente

1. No tenga miedo de hablar abiertamente. Solo porque es tan alto o alta como usted (¡o más!) no significa que usted haya perdido su autoridad. Cuando hable con él o ella, asegúrese de que se escuchen y respeten las opiniones de todos.
2. Háblele de lo que significa el consumo moderado de alcohol y la diferencia entre este y el consumo nocivo, que incluye el tomarlo los menores de edad.
3. Mantenga sus lazos afectivos con él o ella.
4. La ausencia de una conexión emocional con su hijo o hija adolescente, combinada con la falta de apoyo, lo/la hace vulnerable a la presión de grupo, lo que puede conseguir es que tome y que sea en exceso.
5. De usted depende tratar de alcanzar un equilibrio entre la conexión emocional y el tipo de independencia que quiere para su hijo o hija.

Sentido de pertenencia

- A esta edad (y a veces antes) a los/las adolescentes que toman les importa muy poco lo que piensen sus padres.
- Están influenciados por su grupo de amigos que asocian la bebida a la diversión, y sienten la presión de hacer lo mismo para ser aceptados.
- Está es también la edad durante la cual los muchachos y las muchachas buscan reafirmarse a sí mismos y presumen conduciendo a alta velocidad. Cuando se incluye el alcohol en esta actividad, los riesgos aumentan vertiginosamente. Si su hijo o hija adolescente conduce, recuérdale que el tener licencia para conducir no le permite consumir ni una sola gota de alcohol, antes de sentarse al volante.
- Recuerde también, que la comunicación con los/las adolescentes durante esta edad de rebeldía puede ser más difícil, debido a la necesidad de separarse de sus padres y de formar su propia identidad.
- De acuerdo con las leyes de Nicaragua, a los/las jóvenes de 18 años se les permite comprar alcohol.

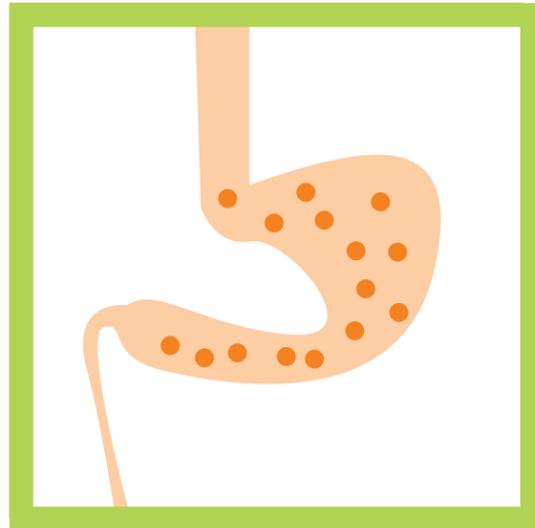


A pesar de las reglas, el deseo de pertenecer a un grupo, de reafirmarse como persona de esta manera, es más fuerte que las advertencias.

¿QUÉ DEBE SABER?

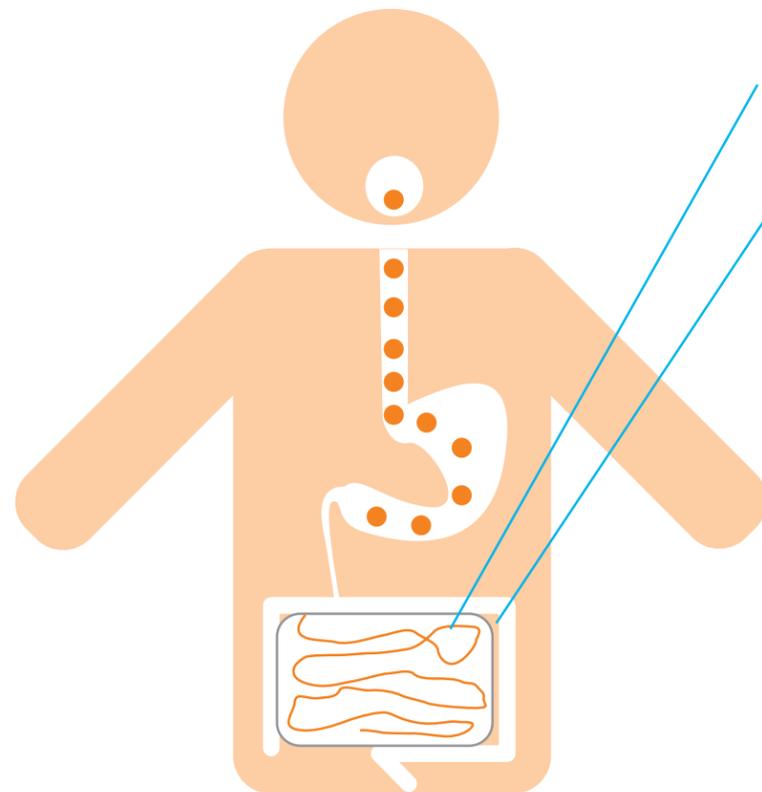
LOS EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ALCOHOL:

LAS ETAPAS DEL METABOLISMO DEL ALCOHOL EN ADULTOS

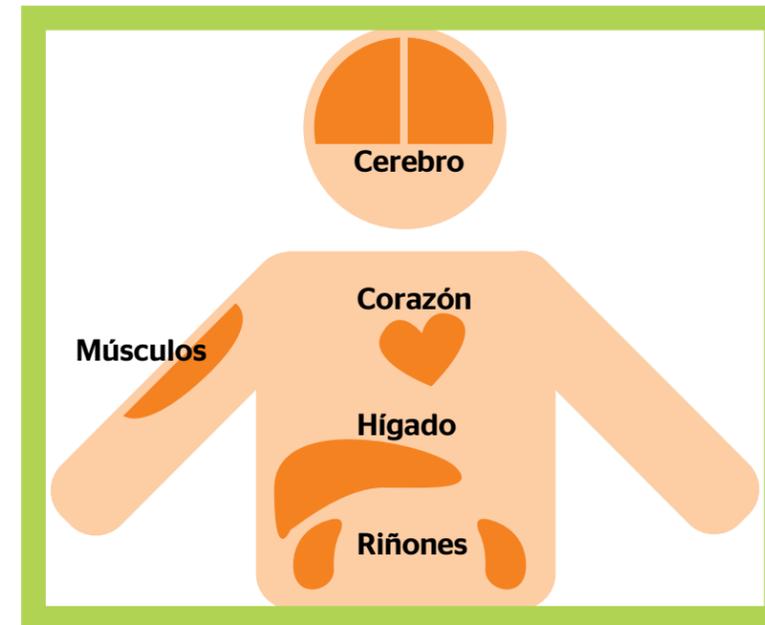


1- ABSORCIÓN

El alcohol entra en la sangre en el instante que usted comienza a beber. Transcurre aproximadamente, una hora para que todo el alcohol que usted tome entre al torrente sanguíneo. La tasa de absorción del alcohol en el estómago y en los intestinos dependerá de cuánta comida haya ingerido. Si su estómago está vacío, el alcohol pasará al torrente sanguíneo inmediatamente y usted sentirá los efectos más rápido.



- **En el intestino delgado, el alcohol pasa rápidamente al torrente sanguíneo.**
- **En el intestino grueso, el alcohol pasa más lentamente al torrente sanguíneo.**
- **Es importante tomar en cuenta que la cantidad de alcohol en la sangre puede variar, de acuerdo a los siguientes factores: cantidad de alcohol, graduación alcohólica de la bebida, tipo de bebida, peso, género, edad, hora del día, rapidez con la que se ingiere, consumo de alimentos y circunstancias de la persona (fatiga, somnolencia, estrés, etc.).**

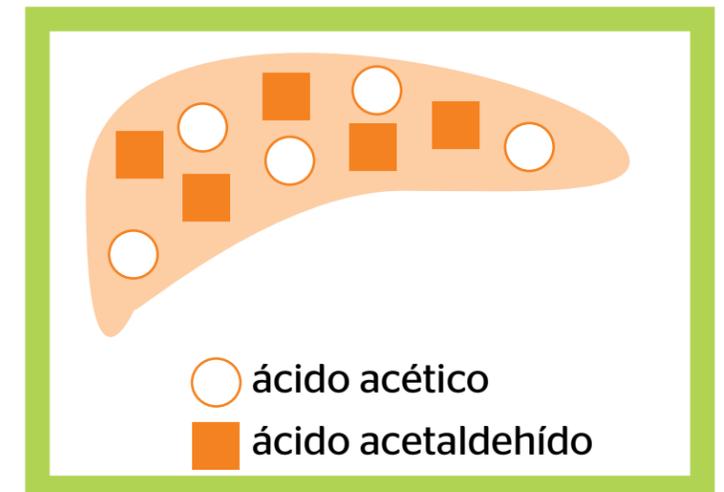


2- DISTRIBUCIÓN

La sangre lleva el alcohol a casi todos los tejidos que contienen agua y, por lo tanto, se propaga a todas las partes del cuerpo. Las concentraciones más altas de alcohol se encuentran en el cerebro, el hígado, el corazón, los riñones y los músculos.

3- METABOLISMO

Un 90% - 95% del alcohol que usted toma, lo metabolizan enzimas especiales en el hígado. Un hígado sano puede metabolizar alcohol a una velocidad de aproximadamente, 15 miligramos por cada 100 mililitros de sangre por hora. Las enzimas hepáticas descomponen el alcohol en diferentes sustancias, de las cuales las más importantes son el acetaldehído y el ácido acético.



No es lo mismo

Un hombre y una mujer de la misma edad y peso pueden consumir exactamente la misma cantidad de alcohol, pero la mujer sentirá los efectos antes. Ella tiene menos agua en el cuerpo, que el hombre, por lo que la concentración del alcohol en su sangre será más alta, aunque beba exactamente la misma cantidad.

4- ELIMINACIÓN

La mayor parte del alcohol se desecha por medio de los riñones, en la orina. Los riñones también eliminan agua, lo cual explica el aumento en la producción de orina y la deshidratación posterior, lo que causa sed. El resto del alcohol que usted ingiere (5% a 10%) se elimina, sin transformarse, en el aliento, el sudor y la saliva. Las personas acostumbradas a beber alcohol, no sienten sus efectos de la misma manera que los que no beben con tanta frecuencia. Sin embargo, la cantidad de alcohol en su sangre se mantiene igual.

¿QUÉ DEBE SABER?

LOS EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ALCOHOL



El efecto de las burbujas

El champán, los vinos espumantes y las bebidas premezcladas carbonatadas (bebidas gaseosas o jugos de frutas mezclados con alcohol) actúan más rápidamente, porque el dióxido de carbono acelera el proceso por medio del cual el estómago evacua el alcohol.

El problema es que las bebidas premezcladas tienden a contener más azúcar, para disfrazar el sabor fuerte del alcohol, lo que hace más fácil que los/las adolescentes tomen más de estas bebidas que de las bebidas alcohólicas ordinarias.

El alcohol es un sedante

A pesar de su efecto levemente eufórico, el alcohol no es un estimulante: de hecho, vuelve más lenta la actividad cerebral y reduce la tensión.

El consumo excesivo de alcohol, puede generar una intoxicación, la cual si no se atiende oportunamente (por médicos o amigos) puede llevar a un coma y hasta a la muerte. El efecto tóxico del alcohol causa una caída en la temperatura corporal y una pérdida en el tono muscular, también se respira con más dificultad.

No es lo mismo para adolescentes y adultos

La respuesta del cuerpo al alcohol varía de acuerdo con la edad, el peso corporal, la regularidad con la que usted tome, el número de bebidas alcohólicas que consuma y la rapidez con que lo haga.

¿Por qué los adolescentes no están preparados para tomar?

Los adolescentes no toleran el alcohol tan bien como las personas adultas y no están tan familiarizados con sus efectos.

Fundamentalmente, ni su cuerpo ni su madurez emocional, son compatibles con el alcohol.

Beneficios del consumo moderado de alcohol en los adultos

Se ha demostrado que beber de manera regular y moderada (uno o dos tragos, como máximo al día) puede ser compatible con estilos de vida saludables y brindar beneficios como proteger contra las enfermedades cardiovasculares, especialmente después de los 40 años de edad. Sin embargo, cada persona es única y no todas gozan de un perfecto estado de salud. Es importante que siempre consulte a su médico, si tiene dudas o preguntas que hacerle.



Las drogas y el alcohol son una mezcla explosiva

Mezclar alcohol con medicamentos legales o drogas ilegales puede tener efectos desastrosos en su cuerpo y su salud.

Cerveza, vino o destilados: un trago es un trago

Una lata o botella de cerveza contiene la misma cantidad de alcohol que una copa de vino o un trago de licor (ginebra, vodka, escoces, etc.) de tamaño estándar.



Hay aproximadamente, 13,5 gramos de alcohol puro en una bebida estándar, es decir:



341 ml (12 oz)
de cerveza
regular
(5% de alcohol)



142 ml (5 oz)
de vino
(12% de alcohol)



43 ml (1,5 oz)
de licor
(40% de alcohol)

¿QUÉ DEBE SABER?

LOS EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL ALCOHOL?

¿Cómo darse cuenta si su hijo o hija tiene un problema con la bebida?

Es posible que su preadolescente o adolescente comience a comportarse de manera diferente; pero que la causa no sea necesariamente, el alcohol.

Aún siendo una madre o un padre atento, no siempre es fácil saber si su hijo o hija presenta un problema serio o si es un problema temporal de comportamiento relacionado con la pubertad, la angustia o el agotamiento (debido a un exceso de trabajo escolar, demasiadas actividades extracurriculares, etc.).

Si no está seguro(a) y tiene dificultades para descifrar las señales, comience por hablar francamente con su hijo o hija. Asegúrese de elegir el momento apropiado.

Las sugerencias en la sección *Si estuviera en estas situaciones, ¿qué diría?* (página 20 y siguientes), pueden serle de utilidad.

Lo importante es mantener viva la confianza y el diálogo. Evite difundir su ansiedad vigilando a su hijo o hija todo el tiempo. Este atento(a) a las siguientes señales de alerta:

- **Cambios abruptos de humor sin razón aparente.**
- **Tendencia a pasar mucho tiempo solo(a) o encerrado(a) en su cuarto.**
- **Frecuentes llegadas tardías.**
- **Ausencias injustificadas a clases.**
- **Cambio significativo en el desempeño escolar.**
- **Pérdida de interés en los amigos, deportes o entretenimiento.**
- **Pérdida de apetito.**

- **Comportamiento deprimido.**
- **Sueña despierto(a) de manera excesiva.**
- **Intranquilidad o fatiga.**
- **El dinero desaparece de su billetera.**
- **Descuido con respecto a la ropa y a la higiene personal.**
- **Huye de la casa.**
- **Se salta clases (esporádicamente o durante períodos prolongados).**

Todas estas señales no aparecerán necesariamente al mismo tiempo. Hable con su adolescente, explíquele lo que sucede y ayúdele a comprender mejor sus propios sentimientos y comportamiento. Si fuera necesario no dude en pedir ayuda.

Si usted tiene un problema, no se lo guarde. Usted puede sentir enojo, tristeza o culpabilidad. Hable acerca de ello con alguien cercano a usted: una amistad, un pariente que podría ayudarle a ver las cosas con más claridad. No dude en consultar. Hay problemas que usted no puede resolver por cuenta propia.

Busque ayuda profesional si...

- **Su adolescente tiene problemas serios.**
- **Hablar ya no es suficiente, a pesar de sus esfuerzos.**
- **Usted ya no tiene control de la situación.**
- **Usted ha hablado con los maestros y aun así, no puede resolver el problema.**
- **La situación persiste.**

¿QUÉ DEBE DECIR A SU HIJO O HIJA, SIN IMPORTAR LA EDAD?

Lo que usted diga es casi tan importante como lo que haga. Su hijo o hija ve lo que usted hace y escucha lo que dice, y el hogar es el primer lugar donde aprende cómo comportarse.



Hablar directamente es lo mejor

Puede comenzar por hablar con su hijo o hija acerca de las bebidas alcohólicas, de la manera más natural y sencilla posible.

- No use un tono autoritario y evite los sermones.
- Hable con claridad y vaya al grano. Explique los hechos acerca del consumo del alcohol y exponga los pros y los contras. No lo/la proteja porque es “demasiado joven”, pero tampoco se empeñe en asustarlo(a).

Hable con calma

Una actitud relajada y un diálogo abierto con su hijo o hija pueden hacer una enorme diferencia.

Si su hijo o hija se siente cómodo(a) hablando con usted, podrá guiarlo(a) mejor en sus opciones con respecto al alcohol. Dígame que puede contar con usted, si necesita ayuda. Esta puede ser una fuente importante de apoyo cuando esté en dificultades.

¿Cómo apoyarlo(a)?

La mejor manera de apoyar a su hijo o hija es con atención, cariño y demostrando su afecto. Dígame frecuentemente que lo/la ama, aún cuando usted esté seguro(a) de que lo sabe. Recuerde que los/las

adolescentes que cuentan con apoyo, tienen una menor tendencia a desarrollar el hábito de tomar regularmente.

¿Qué debería usted “enseñarle” a su hijo o hija?

Es importante que su hijo o hija comprenda que no tiene que consumir bebidas alcohólicas para divertirse. También debe saber que es posible para un adulto consumir alcohol y disfrutar si mantiene el control en todo momento; es decir, si lo hace con moderación.

Háblele acerca de las consecuencias del abuso del alcohol Para que evite ...

- **Perder el control.**
- **Hacer cosas de las que luego se puede arrepentir.**
- **Ponerse violento (a) y provocar comportamientos agresivos entre amigos.**
- **Perder el conocimiento y olvidar lo que pasó.**
- **El peligro de un accidente serio, si están conduciendo.**
- **Enfermarse gravemente.**
- **Faltar al colegio.**
- **Un paro respiratorio e inclusive, la muerte.**

Explique lo que sucede, cuando se consume alcohol

Después del primer o segundo trago:

- Usted se relaja, siente más seguridad, habla más.
- Siente menos tensión, se vuelve más audaz y quiere hacerse notar.

Después de más tragos:

- Usted se vuelve sentimental.
- Está más emocionado, un poco más eufórico(a).
- Sus emociones afloran y lo/ la hacen más sensible.
- Ya no se siente como usted mismo(a).

Y con consumo excesivo:

- Su juicio es menos acertado, no habla claro, no camina firmemente.
- Ve doble.
- Se vuelve agresivo(a).
- Se le olvida utilizar un condón y termina teniendo relaciones sexuales de las que luego se arrepiente.
- Se puede sobrepasar, comportarse inadecuadamente.
- Puede vomitar, atacar a alguien y hasta caer en un coma alcohólico.



¿QUÉ DEBE DECIR A SU HIJO O HIJA, ENTRE 8 Y 11 AÑOS DE EDAD?

(Ejemplos de situaciones para analizar)

Si estuviera en estas situaciones, ¿qué diría?

1) Usted es madre soltera con dos niños de 9 y 11 años de edad. Es fin de semana, sus vecinos invitan a algunas de las familias del vecindario a una carne asada. Estos vecinos son muy relajados con respecto a la bebida, incluso, entre preadolescentes y dicen que es mejor que los niños tomen, cuando los padres están cerca.

La atmósfera es divertida y amigable. A todos los invitados se les ofrece una cerveza. Su hijo de 11 años quiere probar. Usted se opone rotundamente. Usted siente la presión social. Sus anfitriones no ven ningún problema, porque los adultos están cerca. Todos los vecinos se sienten igual y permiten que sus preadolescentes prueben. Nadie comparte su opinión.

¿Cómo reaccionar?

No siempre es fácil defender las creencias, cuando todas las personas de un grupo piensan distinto. Las diferencias de opinión a veces son irreconciliables. Lo que es peor, algunas personas, con las mejores intenciones como amigos o buenos vecinos, la ven como una persona "extraña" y le ofrecen todo tipo de consejos para lidiar con esta situación.

Manténgase firme

Usted ha tomado su decisión. Defiéndala. Dígale a su hijo (otra vez) que usted no está de acuerdo con este enfoque. Recuérdele lo que usted ha dicho sobre este tema y acerca del acuerdo (si lo tienen). Exprésele que usted no ha cambiado de opinión. Este no es el momento para decirle un discurso acerca de los peligros del alcohol; probablemente no escuchará. Tampoco es la ocasión de sermonear a los otros adultos, acerca de la moderación.



Pero lo más importante es hablarle a su hijo en casa, antes de que surjan situaciones como éstas. Así sabrá exactamente lo que usted quiere y qué esperar. Esto puede evitar reclamos y desilusiones. Más todavía, los vecinos notarán su actitud firme y comprenderán que usted no cambiará de opinión. Usted puede explicar sus razones a los anfitriones, si considera que la explicación será bien recibida y se respetarán las diferencias de opinión, pero no gaste sus energías en justificarse.

Una vez que llegue a su casa, siéntase en libertad de hablar del incidente con su hijo o hija y recuérdale lo que usted cree aceptable y lo que no acepta respecto al consumo del alcohol, así como las consecuencias que se derivan de romper las reglas. Explíquele sus razones y hágale preguntas para asegurarse de que ha entendido claramente. Este intercambio le dará la oportunidad de sentir que se le ha comprendido.



Compórtese de manera clara y honesta para promover el diálogo. No crea que él o ella tendrá confianza en sí mismo(a) y en usted, si usted muestra una actitud negativa.

Dígale directamente que entiende lo difícil que es decir “No” y luego, agregue que no tiene que justificarse ni dar explicaciones. La confianza que existe entre ustedes es más importante que cualquier cosa. Y recuerde: ser afectuoso mientras se ejerce control, requiere una comunicación dinámica entre padres e hijos.

2) Usted se da cuenta que los niveles de las botellas de licor en la casa están bajando, a pesar de que usted no ha estado tomando.

Usted investiga y descubre que su hijo ha estado tomando a escondidas.

¿Cómo manejar esta situación?

Depende de usted. Sin embargo, aunque esté enojado(a), mantenga la calma cuando hable con su hijo(a). Solo usted sabe lo que le ha dicho acerca del consumo del alcohol. Repita sus fundamentaciones, si es necesario, o comience a explicarlas inmediata-

mente, si usted no lo ha hecho ya. Haga preguntas para asegurarse de que comprende. Sea firme, pero amable. No lo asuste, pero tampoco se retracte.

Trate de averiguar por qué ha estado tomando a escondidas. No se precipite en sus conclusiones. Únicamente, indague por qué lo ha hecho, esto no significa que usted tiene en sus manos a un futuro alcohólico. Quizás sea solamente un poco de osadía. Tal vez piense que usted es muy rígido(a) y tiene temor a su reacción, si dice que nada más quiere probar a qué sabe. Algunos padres les permiten a sus hijos e hijas probar un sorbo de cerveza o vino, cuando están cerca, con la esperanza de evitar que hagan la prueba a escondidas, en un futuro.

Depende de usted averiguar lo que ha provocado este comportamiento. Trate de mantener el diálogo y este atento(a). Recuerde también que ser muy estricto(a) y controlador(a) puede provocar una rebelión seria y un comportamiento agresivo.

¿QUÉ DEBE DECIR A SU HIJO O HIJA, ENTRE 12 Y 14 AÑOS DE EDAD?

(Ejemplos de situaciones para analizar)

Si estuviera en estas situaciones, ¿qué diría?

1) Su vecino le dice que a veces cuando usted no está, durante las tardes entre semana, sus hijos/hijas de 13 y 14 años de edad invitan a varios amigos a la casa. Ellos llevan licor y hacen mucho ruido. Como sus hijos recogen todo, usted nunca ha sospechado nada.

¿Cómo reaccionar?

Estos muchachos y muchachas no tienen edad suficiente para tomar y es ilegal que les vendan alcohol. Esto significa que lo han obtenido ilegalmente o algún adulto se los ha suministrado. Este es el momento para entablar un diálogo honesto con sus hijos/hijas. No es mala idea hablarles a los dos, al mismo tiempo.

Acepte que edades diferentes implican comportamientos diferentes.

Escuche a los muchachos aunque se contradigan, se enojen o se muestren agresivos. Ellos sentirán que alguien los ha escuchado. Controle la situación, pero mantenga la calma. Alzar su voz no ayudará; ellos simplemente, alzarán la suya y entonces, comunicarse con ellos será más difícil.

Dígales a sus jóvenes adolescentes lo que usted cree que es aceptable con respecto al alcohol. Explíqueles la diferencia entre consumo moderado y consumo nocivo. Ellos deben conocer sus sentimientos, preocupaciones y, sobre todo, lo que usted espera de ellos, con respecto a la bebida.

Ofrezca su apoyo y sugiera opciones para no sentirse presionados a hacer lo que todos hacen, y destaquen que aunque algunos

muchachos y muchachas de su edad beben ilegalmente, la mayoría no lo hace. Dígales que le propongan al grupo hacer otra cosa, en vez de tomar. Si sus amigos se niegan, sus hijos deben pedirles que se vayan de la casa.



Usted también puede establecer consecuencias específicas, si ellos no siguen las reglas (defina las consecuencias, por ejemplo, no salir de la casa, restringir la televisión, etc.).

¿QUÉ DEBE DECIR A SU HIJO O HIJA, ENTRE 15 Y 16 AÑOS DE EDAD?

Esta experiencia lo (la) impacta y se da cuenta de que tiene que vigilar más de cerca a sus hijos. Están creciendo; quieren experimentar nuevas sensaciones, actuar como si tuvieran más edad y desafiar a los adultos. Usted debe decidir si es conveniente dejarlos solos, mientras no está.

Usted podría hablar con los padres de los amigos de sus hijos mayores. Probablemente, ellos se sientan igual que usted y todos pueden trabajar juntos para resolver la situación. Si este no es el caso, es mejor que lo sepa desde ahora para que pueda evitar que sus hijos pasen mucho tiempo con el amigo o los amigos que los están influenciando negativamente.



Busque el momento apropiado para hablarle. Escuche lo que tiene que decir y mantenga la calma. No hable de la situación durante el desayuno, justo antes de que todos se vayan. No sea el/la único(a) que habla y sobre todo, no dé sermones.

2) Su hijo de 14 años de edad va frecuentemente a la casa de un buen amigo. Usted se da cuenta de que los padres de este amigo tienen problemas con la bebida. En su círculo de familia y amigos, las personas beben moderadamente y nadie tiene problemas con la bebida. Usted no quiere que su hijo tenga que lidiar con esto a su edad.



¿Cómo reaccionar?

Esta es una situación delicada porque no solo su hijo está involucrado, sino también su amigo podría tener problemas. Usted podría prohibirle a su hijo ver a su amigo, lo que no será fácil para ninguno, o sentarse con su hijo y explicarle lo que sucede cuando las personas abusan del alcohol (ver los efectos fisiológicos del alcohol. Ver páginas 16, 17 y 18). Sugiera que los dos amigos se vean solamente en su casa. Esta solución podría ser un alivio para su hijo: las situaciones vergonzosas y difíciles con las que tiene que lidiar su amigo probablemente, también lo incomodan a él.

No todos los hijos e hijas de alcohólicos se convierten en alcohólicos y su opción podría ayudarle al amigo a sentirse comprendido y respetado, a pesar de su problema.

(Ejemplos de situaciones para analizar)

Si estuviera en estas situaciones, ¿qué diría?

1) Su hija de 16 años viene de una fiesta y le cuenta que algunos muchachos y muchachas tomaron mucho, hubo violencia y se quebraron algunos vasos, que algunas personas vomitaron y una muchacha tomó tanto que se desmayó; por lo que le pusieron una compresa fría en la frente. Su hija no tomó, no le gustó la situación y ella se sintió muy incómoda, al no saber qué hacer.

¿Cómo reaccionar?

Usted debe sentirse feliz de que su hija tenga la confianza de contarle esta historia; esto demuestra que la confianza y la comunicación funcionan. No le prohíba ver nuevamente a estas personas ni trate de alejarla de sus amigos. Siga confiando en ella.

Ella se comportó de manera adecuada y se le debe motivar a que continúe haciéndolo. Sobre todo, no rechace a su grupo completo; las personas que lo componen son muy importantes para ella.

Ayúdele a encontrar soluciones para lidiar con las situaciones que ella no se siente capaz de manejar.

Sugíerale maneras de evitar fiestas en las cuales habrá mucho consumo de alcohol o irse si las cosas se salen de control. Como ella no toma, simplemente debe decir no, de forma natural, pero firme, cuando le ofrezcan alcohol. Todo lo que debe decir es que no quiere; no hay necesidad de más explicaciones o justificaciones.

Ella debería poder divertirse, sin tomar. Es importante que pueda expresar lo que realmente quiere.



Si los amigos con los que ella sale, comienzan a beber mucho y actúan de una manera estúpida y descuidada, puede irse con otro grupo de amigos que piensen más como ella y que se sientan cómodos con sus decisiones. Durante las fiestas, los muchachos y las muchachas bailan, comen, hablan y disfrutan de la socialización. Se vuelve difícil, si no imposible, hablar con personas que están bebiendo demasiado. Pero ella puede hacerles saber que sus comportamientos le molestan. Más tarde, cuando estén sobrios, les puede hablar de nuevo, si así lo desea.

Si las cosas se deterioran mucho, ella debe poder irse. Dígale...

- **Que llame y usted irá por ella.**
- **A quién llamar, si usted no está en casa.**
- **Cuándo llamar a una ambulancia (la muchacha que se desmayó estuvo en peligro y sus amigos debieron recurrir a esta medida).**

Asegúrese de que su hija se sienta cómoda con las soluciones que usted ha sugerido y que está de acuerdo. Si su hija se ve en una situación similar nuevamente, con el mismo grupo de muchachos y muchachas, usted debe ayudarle a encontrar otras actividades u otro grupo de amigos. Usted decida si es necesario contactar a otros padres de familia.

Su hija debe saber que usted está ahí cuando lo (la) necesita y que puede contar con usted.



Haga lo que haga, no exprese comentarios negativos acerca de sus amigos y no los juzgue hasta conocerlos.

Pregunte a sus hijos e hijas cómo se sienten en su grupo. ¿Se sienten avergonzados porque no toman como los demás? ¿Los molestan porque eligen no tomar? Escuche sus respuestas y no se precipite en sus conclusiones.

No dé la impresión de saberlo todo

Escuche pacientemente y no interrumpa con sus objeciones en el momento que escuche algo con lo que usted no está de acuerdo.

2) Recientemente, su hijo de 15 años de edad fue a una fiesta con algunos amigos de colegio. Usted conoce bien a su hijo y lo ve angustiado. Luego, le habla y se da cuenta de que, en esta fiesta, casi todos estaban tomando. Su hijo solamente consumió una bebida alcohólica, pero hubo mucha presión para que tomara más, especialmente por parte de sus mejores amigos.

Ahora se preocupa cada vez que hay una fiesta, queriendo estar con sus amigos, pero odiando la presión a la que lo someten.

¿Cómo reaccionar?

Conozca a los amigos de su hijo y a los padres de estos y esté al tanto de dónde y con quién está en todo momento. Sepa lo que está haciendo y cómo se está comportando. Aunque tenga mucho que hacer, tómese el tiempo de hablar con su hijo y hágale saber que usted está ahí si lo (la) necesita; debe asegurarse de que haya sinceridad y confianza entre los dos. Motive a su hijo a que salga con amigos cuyos padres tengan actitudes y creencias similares a las suyas, respecto a la bebida.

Usted no tiene que ser amigo de estos padres de familia; nada más trate de evitar conflictos de valores que puedan crear situaciones difíciles.

Durante las fiestas que no se realicen en su casa, asegúrese de que esté presente un adulto y de que los muchachos y las muchachas no se queden completamente solos. No le dé pena: llame a la casa y confirme, aunque sus hijos le rueguen que no lo haga y les mortifique lo que sus amigos piensen de ellos o de usted. Explíqueles por qué está llamando y no se deje convencer. Hablar con los padres de familia de otros adolescentes, en los que usted puede confiar, ayudará y brindará seguridad.

¿QUÉ DEBE DECIR A SU HIJO O HIJA, ENTRE 17 Y 18 AÑOS DE EDAD?

(Ejemplos de situaciones para analizar)

Si estuviera en estas situaciones, ¿qué diría?

1) Se aproxima la noche de la graduación y usted se pregunta, si debería llamar a la casa de la muchacha en donde se quedará su hija después del baile, para hablar acerca del consumo de bebidas alcohólicas y de cómo planean los padres manejar la situación. Su hija le dice que ella ya no es una niña y que definitivamente, no quiere que usted llame.

Mientras ella no está, usted llama a la madre de la otra muchacha. Ella le dice que no está preocupada: si las muchachas toman demasiado, ella y su esposo no les permitirán salir y se quedarán durmiendo en la casa.

¿Cómo reaccionar?

La noche de la graduación es un gran acontecimiento y hay mucha emoción previa. La mayoría de las fiestas no terminan en caos absoluto. Es cierto, a veces los muchachos y las muchachas se sobrepasan y han ocurrido accidentes trágicos.

Es por esto que usted debe hablar con su hija. Algunos adolescentes prometen no tomar. Si ella es uno de estos, pregúntele cómo se siente acerca de su promesa: si experimenta vergüenza de no hacer lo que harán los demás; si está preocupada porque se burlarán de ella. Sea directo(a) y honesto(a) para permitir un dialogo abierto.

No tenga miedo de expresar sus preocu-

paciones. Dígame lo que usted espera de ella. Sugíerale llamar, en caso de que tema que no la puedan llevar a casa de manera segura. Claro, esto es suponiendo que usted no quiera que ella se quede a dormir en la casa de su amiga. Existe una diferencia entre este tipo de invitación y las fiestas de pijamas que los muchachos y las muchachas celebran normalmente. Usted puede tener buenas razones para querer que su hija vuelva a casa, cuando termine la fiesta.

Usted conoce a su hija y sabe lo estricto(a) que debe ser con ella. No tenga el temor de que establecer límites, los (las) separe. Algunos padres de familia, hasta de niños pequeños, les dicen que sí a todo o no opinan, por temor a que no los quieran lo suficiente o que esto los vaya separando rápidamente. El hecho es que los niños, las niñas y los/las adolescentes necesitan y aprecian la estructura y la guía; incluso, si no se dan cuenta. Aún así, trate de ser flexible y esté listo(a) para establecer compromisos razonables.

Se han ideado soluciones creativas para evitar que la noche de la graduación termine en un desastre. En un colegio, durante el baile, el director paso por cada mesa y repartió a cada estudiante un pequeño y lindo paquete que contenía una tarjeta de teléfono. Fue un gesto simbólico, por supuesto, pero que todos entendieron. En otros colegios, los muchachos y las muchachas alquilan un autobús para que los lleve de regreso al colegio, luego del baile, y sus padres los recogen ahí.

Algunos padres también les dan teléfonos celulares a sus hijos para que llamen, si lo necesitan.



2) El hijo de su esposo fue a una fiesta de la universidad el sábado pasado. Usted supo, por parte de otro padre de familia, que él tomó mucho y muy rápido, se desmayó y se cayó. Cuando se despertó, se vomitó y se sintió terrible. Un amigo lo llevó a su casa.

Usted dormía y no se dio cuenta de nada. A la mañana siguiente, el muchacho no dijo nada. Cuando usted se entera, le dice a su esposo, porque usted considera que él es quien debería hablarle a su hijo. Su esposo reacciona negativamente, convencido de que esto no le pudo haber pasado a su hijo.

¿Qué diría si fuera el padre?

Es mejor afrontar los hechos: el muchacho tomó mucho y se embriagó. Cuando usted se sienta lo suficientemente calmado como para hablarle, sin perder la tranquilidad o expresar demasiada desilusión para el muchacho, quien acaba de pasar por un momento difícil, siéntese y háblele. Trate de averiguar exactamente qué fue lo que sucedió. Escuche su versión de los hechos.

Talvez se sentía muy presionado por sus amigos y quería impresionarlos. Quizás, esta

era la primera vez que tomaba, o ya había tomado antes y usted no lo sabía. Asegúrese de comprender todos los hechos y las circunstancias de fondo.

Sin asumir una culpabilidad innecesaria, pregúntese si usted le ha informado adecuadamente acerca de lo que sucede, cuando se toma en exceso. Explíquele (de nuevo, si es necesario) los efectos que tiene el alcohol en el cuerpo. Lo que le pase depende no solo de cuánto tome, sino también de que tan rápido tome, de que tan cansado esté, de cuánto pesa, etc. Una persona joven que no está acostumbrada a tomar, se embriagará rápidamente; sobre todo, si tiene el estómago vacío. Repase con él *Los efectos fisiológicos del alcohol* (ver páginas 16, 17 y 18).

Puede aconsejarlo, sin echarse atrás.

Probablemente, él ya se siente mal y no necesita otro sermón. Lo que requiere es su apoyo, que sentirá gracias a la conexión cariñosa que usted establezca con él. Los/las adolescentes que sienten cercanía con sus padres se identifican con ellos y son menos propensos a caer en comportamientos destructivos.



Agradecimientos

A Educ'alcool por permitirnos utilizar su publicación, como referencia, para la creación de este folleto.



INPROCRES ofrece a los padres, maestros y adultos en general, información que les ayudará a educar, de la mejor manera posible, a sus hijos e hijas sobre el alcohol y cómo manejar ciertas situaciones relacionadas con este tema.



Tome en cuenta que los niños y las niñas suelen imitar el comportamiento de aquellas personas que quieren y admiran, especialmente a sus padres.

INPROCRES

Instituto Nicaragüense para la Promoción del Consumo Responsable



SER | LICORERA



COMPAÑÍA CERVECERA
DE NICARAGUA S.A.