

Profesión PAPÁS

Cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar

Augusto Pérez Gómez, Ph.D.

Con la colaboración de Marcela Correa Muñoz, Leonardo Aja Eslava, Luis Ángel Parra Garcés y Eduardo Villar Concha.

Publicado por:
Dupligráficas Ltda.
Bogotá, D.C. - Colombia
dupligráficas@cable.net.co
d.upligra@gmail.com
ISBN: 978-958-57904-1-4

INTRODUCCIÓN

En el año 2012 el periódico El Espectador le pidió a la Unión Temporal Nuevos Rumbos-Mejores Amigos que escribiera una serie de fascículos dirigidos a los padres de familia en los que se analizaran algunos de los principales problemas que surgen cuando los hijos llegan a la adolescencia. El éxito de los fascículos fue evidente desde los primeros números.

Teniendo en cuenta la muy limitada disponibilidad de materiales accesibles en los que se analicen las numerosas situaciones que con frecuencia se convierten en quebraderos de cabeza cuando los hijos empiezan a crecer, Nuevos Rumbos tomó la decisión de organizar la publicación original de una manera diferente, cambió algunos títulos y agregó un nuevo capítulo; en ese trabajo me ayudó mucho Juliana Mejía. Así surgió este libro.

Esperamos que su contenido pueda ser aprovechado para ampliar la visión de los padres sobre sus hijos; que los “tips” que se presentan contribuyan a resolver algunas situaciones que pueden volverse complicadas; que sus contenidos inviten a reflexionar, a dialogar y a buscar alternativas a conflictos que en otras épocas se resolvían de manera autoritaria y producían fracturas en las relaciones y en las emociones; y que ayude a los padres a entender que ellos saben mucho más sobre casi todo que sus hijos, así estos puedan derrotarlos en segundos manejando un celular de última generación o en un juego electrónico desafiante y complejo.

A Marcela, Leonardo, Luis Ángel y Eduardo, gracias por sus aportes.

A.P.G., agosto de 2013

12

Cómo identificar y tratar a un joven que abusa del alcohol

Cualquier incidente de borrachera es abuso de alcohol, pero eso no significa necesariamente que ya existe un problema severo. Le ofrecemos aquí unos elementos que le permitirán hacer un juicio más claro y manejar la situación.

ALGUNOS DATOS QUE USTED DEBERÍA SABER

- La gran mayoría de niños y adolescentes colombianos piensa que es muy fácil conseguir alcohol
- Cerca del 15% de niños y adolescentes colombianos han tomado alcohol dentro del colegio y 10% han tomado alcohol *antes* de llegar al colegio
- El 12% de los varones menores de edad en Colombia han tenido peleas bajo efectos del alcohol

- La elevada permisividad de los padres con respecto al consumo de alcohol en sus hijos contribuye de manera muy seria a aumentar los riesgos

Indicadores de que una persona se está volviendo o puede volverse alcohólica

- Tendencia a ingerir alcohol cuando se experimenta tensión o nerviosismo;
- la aparición de "lagunas" de memoria, durante las cuales la persona actúa de una manera aparentemente normal;
- la tendencia a beber a escondidas y a tener "provisiones" de alcohol antes que cualquier otra cosa;
- la tendencia a beber muy rápido;
- la imposibilidad de detenerse una vez que se ha comenzado a beber;
- el eludir el tema del alcohol en las conversaciones;
- la falta de reconocimiento, contraria a la evidencia, de que el alcohol está provocando problemas, y el atribuir las faltas cometidas a exageraciones de los demás, o a la clase de alcohol que se está tomando;
- la negativa a ingerir alimentos mientras se bebe;
- el consumo frecuente o regular, experimentado como una necesidad que se disfraza como una manera "normal" de divertirse, o como "exigencias sociales" o "necesidades del trabajo".

Cómo actuar si su hijo(a) adolescente está abusando del alcohol

1. Mire cuántos de los indicadores explicados arriba cumple su hijo
2. Confróntelo de manera directa y explíquele por qué considera la situación inaceptable
3. Muéstrole las consecuencias del consumo abusivo de alcohol a esa edad
4. Ofrezcale apoyo y ayuda, pero sea firme en su rechazo al consumo
5. Ejercer los controles que sean necesarios en el manejo de tiempo, dinero, ocio

y amigos

6. Sea consecuente con cualquier sanción que usted anuncie
7. Si siente que la situación se le sale de las manos, consulte un profesional

TIPS DE PREVENCIÓN PARA PADRES DE FAMILIA*

1. **Controle el consumo de alcohol en su casa**
2. **Comuníquese con otros padres**
3. **Conozca las actividades de sus hijos**
4. **Deles una guía básica**
5. **Establezca reglas familiares sobre el consumo de alcohol en la adolescencia:**
 - No ofrecer alcohol a menores de edad en las fiestas familiares
 - Los hermanos mayores no fomentarán el uso de alcohol ni les darán bebidas a sus hermanos menores
 - Los menores de esta familia no asistirán o no permanecerán en fiestas de adolescentes en las que se sirva alcohol.
 - Los menores de esta familia no se subirán a un automóvil conducido por alguien que ha estado bebiendo.
6. **De buen ejemplo**
 - Consuma alcohol en cantidades moderadas
 - No se embriague nunca delante de sus hijos
 - Mientras que en los adultos se habla de “consumo moderado” para los menores de edad se debe hablar de “cero consumo”, como ordena la ley.
7. **No apoye el consumo entre adolescentes**
8. **Ayude a su hijo a cultivar amistades sanas**
9. **Fomente alternativas más saludables al consumo de alcohol:**

PARA DAR EJEMPLO: ¿PROBLEMAS DE ALCOHOL? CALIFÍQUESE UD. MISMO(A)!

A continuación Ud. encontrará una serie de frases a las que debe responder “sí” o “no”; al final del cuestionario encontrará los valores de cada respuesta y la interpretación general que puede darle al cuestionario.

1. Ud. tiene una personalidad obsesiva. (SI) (NO)
2. Con alguna frecuencia tiene lagunas bajo efectos del alcohol (SI) (NO)
3. Ud. se toma todos los días un solo trago (SI) (NO)
4. Ud. se emborracha, en promedio, una vez al mes (SI) (NO)
5. A medida que pasa el tiempo, Ud. se emborracha con cantidades menores de alcohol (SI) (NO)
6. Ud. siempre tiene alcohol en su casa (SI) (NO)
7. Cada vez que toma trago se emborracha a fondo (SI) (NO)
8. Ud. se toma por lo menos 5 tragos diarios (SI) (NO)
9. En promedio, Ud. toma más rápido que quienes lo rodean (SI) (NO)
10. Cuando Ud. toma suele ponerse agresivo y difícil (SI) (NO)
11. Una vez que Ud. empieza a tomar no puede parar (SI) (NO)
12. Ud. tiende a echarle la culpa de los problemas a los demás (SI) (NO)
13. Ud. tiende a disfrazar su consumo excesivo de alcohol como “parte del trabajo” o “sólo social” (SI) (NO)
14. Ud. nunca entrega las llaves del carro cuando ha tomado (SI) (NO)
15. La mayor parte de las veces Ud. toma solo(a) (SI) (NO)
16. Ud. su primer trago se lo toma por la mañana (SI) (NO)
17. Ud. tiende a tomarse un trago con cualquier disculpa (SI) (NO)
18. Ud. a veces toma ‘a escondidas’ (SI) (NO)
19. Ud. no acepta hablar sobre sus problemas con el alcohol (SI) (NO)
20. Ud. atribuye su mal comportamiento bajo efectos del alcohol a las mezclas de trago (SI) (NO)

Calificación: Las respuestas afirmativas tienen las siguientes calificaciones:

1= 0; 2=2; 3=0; 4=2 ; 5=2; 6=0; 7=2; 8=2; 9=1; 10=2; 11=2; 12=0; 13=1; 14=1; 15=1; 16=2; 17=2; 18=1; 19=1; 20=1.

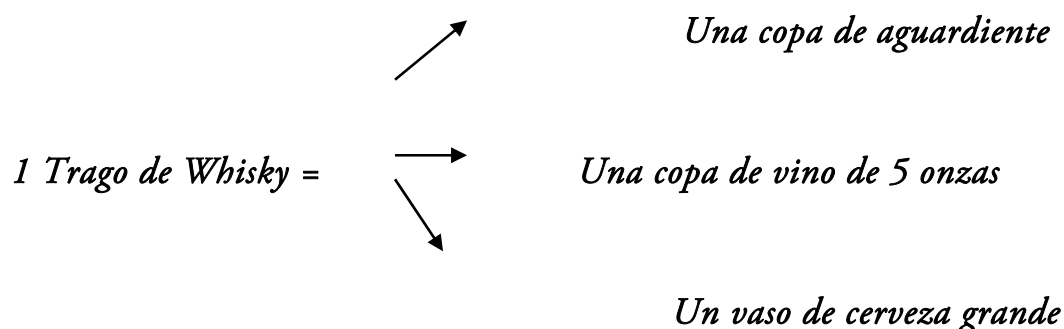
El máximo puntaje posible es 25. Si Ud. tiene una suma entre 18 y 25 puntos, es seguro que Ud. está presentando serios problemas con el alcohol y que necesita ayuda profesional, y pronto! Si tiene entre 10 y 17 sus problemas pueden

convertirse en muy severos en poco tiempo, así que lo mejor es que busque ayuda o consulte de una vez. Con menos de 10 probablemente sus dificultades son ocasionales, pero aun así debe ponerles atención.

¿Sabía usted....?

Uno de los mitos más difundidos entre los jóvenes (y entre muchos adultos) dice que tomar cerveza, o vino, es menos perjudicial que tomar licores (bebidas destiladas) como el vodka, el whisky o el aguardiente, pues las primeras tienen mucho menos alcohol. La última parte de la frase es cierta, pero la conclusión es falsa: lo que importa es la **cantidad** de alcohol que entra en el organismo, y por ellos se han establecido internacionalmente unas equivalencias:

EQUIVALENCIAS DE BEBIDAS ALCOHOLICAS



Recuerde que lo que importa no es el tipo de trago que usted toma, sino la cantidad de alcohol que contiene por volumen: un trago de whisky tiene cerca de 10 veces más alcohol que una cerveza, pero la cerveza es, en volumen, cerca de 10 veces más grande que el trago de whisky!

TIPS DE PREVENCIÓN PARA PADRES DE FAMILIA*

1. **Controle el consumo de alcohol en su casa:** si tiene bebidas alcohólicas en su casa, lleve un control de la cantidad que tiene. Explique claramente a su hijo que no permite fiestas y reuniones sin la supervisión de un adulto y que obviamente no se admite que en esas fiestas se consuma alcohol. En la medida de lo posible trate de que invite amigos y compañeros cuando usted esté en casa: esto le permitirá saber cuáles son las compañías de sus hijos y qué clase de actividades tienen.
2. **Comúniquese con otros padres:** esto le permitirá asegurarse, por ejemplo, de que en las fiestas y reuniones habrá un adulto presente y no habrá alcohol. Seguramente descubrirá que hay muchos otros padres preocupados por prevenir el consumo de alcohol en sus hijos.
3. **Conozca las actividades de sus hijos:** manténgase enterado de los planes y de los lugares que frecuenta su hijo. Él o ella estarán más abiertos a aceptar su supervisión si sienten que usted lo hace principalmente porque se preocupa por ellos y no por desconfianza.
4. **Deles una guía básica:** Sus hijos adolescentes pueden estar dispuestos a aceptar las ideas que usted le propone para no tomar alcohol, pero eso no quiere decir que sepa cómo enfrentar las situaciones de presión. A continuación verá algunas sugerencias:
5. **Establezca reglas familiares sobre el consumo de alcohol en la adolescencia:** cuando los miembros de la familia conocen con claridad las reglas, como por ejemplo “ nada de alcohol hasta la mayoría de edad”, es menos probable que los adolescentes empiecen a consumir alcohol. Cada familia debe establecer las reglas de acuerdo con sus propias creencias y valores, pero algunos ejemplos son:
 - a. No ofrecer alcohol a menores de edad en las fiestas familiares

- b. Los hermanos mayores no fomentarán el uso de alcohol ni les darán bebidas a sus hermanos menores
 - c. Los menores de esta familia no asistirán o no permanecerán en fiestas de adolescentes en las que se sirva alcohol.
 - d. Los menores de esta familia no se subirán a un automóvil conducido por alguien que ha estado bebiendo.
6. **De buen ejemplo:** los padres constituyen modelos de conducta muy importante para sus hijos, y por ello los hijos de personas que consumen alcohol tienen una tendencia mayor a hacerlo que los de aquellos que no lo hacen. Pero aun cuando usted consuma alcohol hay muchas formas de disminuir la probabilidad de que su hijo lo haga siendo adolescente. Algunas sugerencias:
- a. Consuma alcohol en cantidades moderadas
 - b. No le de a su hijo el mensaje de que el alcohol es una buena manera de manejar los problemas; por ejemplo, evite comentarios como “Tuve un día terrible, necesito un trago”.
 - c. Muéstrela a su hijo que hay maneras más saludables de enfrentar la tensión, como hacer ejercicio, salir a caminar, escuchar música o conversar sobre el tema.
 - d. No se embriague nunca delante de sus hijos
 - e. Mientras que en los adultos se habla de “consumo moderado” para los menores de edad se debe hablar de “cero consumo”, como manda la ley.
 - f. No les cuente a sus hijos anécdotas tuyas sobre consumo de alcohol que transmitan el mensaje de que beber es divertido o glamoroso.
 - g. Nunca conduzca cuando haya bebido, y haga esto bien evidente ante sus hijos; igualmente no acepte subirse a un automóvil cuyo conductor ha estado bebiendo.
 - h. Nunca envíe a sus hijos a comprar alcohol
 - i. Cuando organice fiestas para adultos sirva también muchas bebidas sin alcohol y comida; si alguien se pasa de tragos haga los arreglos necesarios para que regrese a su casa sin riesgos, y asegúrese de que sus hijos se den cuenta de todo esto.
7. **No apoye el consumo entre adolescentes:** nunca sirva alcohol a los amigos de su hijo menores de edad, ni demuestre con bromas o con

anécdotas que usted acepta el consumo de alcohol en menores de edad, aun cuando no en sus propios hijos.

8. **Ayude a su hijo a cultivar amistades sanas:** si los amigos de su hijo consumen alcohol, es altamente probable que su hijo también lo haga; por ello es importante estimular a su hijo adolescente para que se haga amigo de otros jóvenes que no beben y que pueden ser una influencia positiva para él. Esta es una buena razón para que usted conozca y se acerque a los amigos de sus hijos. Converse con ellos sobre las cualidades que debe tener un buen amigo, como por ejemplo, la confianza y la amabilidad en vez de la popularidad y la apariencia.

9. **Fomente alternativas más saludables al consumo de alcohol:** el aburrimiento es una de las razones para consumir alcohol, por ello se debe procurar que los adolescentes participen en actividades supervisadas, interesantes y divertidas, después de la escuela y durante el fin de semana. Esto puede contribuir a disminuir los riesgos del consumo de alcohol. El deporte siempre es una buena alternativa.

* Tomado del folleto para padres de familia adaptado por Nuevos Rumbos para Red Papaz, y creado originalmente por NIAAA en los Estados Unidos