

ADOLESCENCIA Y ALCOHOLISMO

Dra. Elena Aranda

¿Cómo puede hablar con sus hijos adolescentes acerca de las consecuencias del abuso del alcohol?

Los motivos para tomar alcohol les sobran a los adolescentes. Muchos se refugian en la bebida, debido a problemas que se les presentan en el transcurso de su desarrollo como seres humanos, como el final de la secundaria o cuando el estrés aumenta por alguna situación en la casa o en la escuela y finalmente, por problemas sentimentales, porque creen que están perdidamente enamorados y no son correspondidos o atraviesan conflictos con su pareja.

Algunos adolescentes consumen bebidas alcohólicas precisamente por problemas familiares o porque ven que sus padres también abusan de éstas. Otros, lo hacen por esa rebeldía tan característica de la adolescencia, por presión del grupo o por ignorancia de las consecuencias de su abuso.

Por otro lado, los padres se preguntan ¿qué hice mal? No se trata necesariamente de que uno sea un mal padre o madre. Es real que los adolescentes son más vulnerables al alcohol, porque están pasando por una etapa de cambios psicológicos y físicos que los incomodan y el alcohol los “libera”.

Pero, sí se puede dar el caso que los padres hayan contribuido para que sus hijos se inicien en el consumo de bebidas alcohólicas, ocasionado por desconocimiento o por irresponsabilidad. Muchos padres consideran una “gracia” que en las fiestas de mayores, los pequeños prueben alguna bebida alcohólica que los adultos están consumiendo. Los padres les permiten probar, el niño experimenta sus efectos, se siente más relajado, no tiene vergüenza, habla fluidamente, se atreve a relacionarse con niñas.

Por eso, ahora es muy importante que los padres estén bien informados sobre el consumo de alcohol, que no piensen que sólo se trata de un vicio, pues su uso compulsivo puede transformarse en una enfermedad de consecuencias graves, tanto para el adolescente como para su familia. Para comenzar, deje el miedo a un lado y no piense que su hijo no le entenderá.

Tal vez, a usted le intimide el hecho de que él o ella no sean receptivos y siempre tengan una excusa para no hablar del tema. Es importante que les converse en el momento en que estén relajados.

Podría iniciar el diálogo con su hijo de la siguiente forma:

Por ejemplo, los medios de comunicación divulgan una noticia sobre un accidente de tránsito, en el cual esté involucrado un adolescente. Entonces, usted puede empezar la conversación, desmitificando la creencia que tienen los adolescentes sobre el consumo del alcohol por ejemplo, que es “sinónimo” de madurez, sociabilidad, valor, popularidad, etc.

Es muy importante informales acerca de las consecuencias de su consumo: muerte, También, puede empezar una conversación preguntándole cuál es su opinión sobre el consumo de las bebidas alcohólicas. Asimismo, usted podría optar por la mejor forma de comunicarse con su hijo y el momento adecuado.

¿Dónde beben?

Los lugares que los adolescentes eligen para beber alcohol son, generalmente, espacios públicos y abiertos. Se reúnen en calles, parques, canchitas de fútbol, la playa, conciertos, etc. También, acuden a sitios cerrados como discotecas (ahora que se han generalizado las que abren en las tardes, donde, supuestamente, no hay bebidas alcohólicas) pub y hasta algunos alquilan cuartos de hoteles.

Pero, lo más preocupante es que hay adolescentes que consumen en sus propios hogares o en el de algún familiar o amigos. Y, con el mito de “enseñar” a tomar a los jóvenes, en muchas familias se sirve a sus hijos menores alguna bebida alcohólica. Esto podría ser el inicio, porque puede gustarle los efectos que produce sobre ellos.

¿En qué momento consume?

Es innegable que la oportunidad más propicia es la noche y sobre todo los fines de semana, aunque ahora también lo hacen en las mañanas (sobre todo, el segmento escolar) y en las tardes, cuando salen a realizar sus estudios escolares, universitarios o de otra índole.

Daños irreparables

Los perjuicios ocasionados en el cerebro por el uso del alcohol y otras drogas -entre los 10 y los 20 años de edad- son irreversibles, es decir, no se pueden corregir. En este período, el cerebro aún está en desarrollo y ciertas habilidades se afectan como la capacidad de planear, tomar decisiones, controlar impulsos y hasta el lenguaje.

La parte que más se daña es el lóbulo frontal del cerebro, que controla todas estas funciones y se desarrolla principalmente por experimentación, es decir, que las experiencias de los jóvenes (buenas o malas), tendrán un gran impacto en su crecimiento.

La elasticidad o capacidad de adaptación del cerebro disminuye con la exposición repetida del alcohol, lo que inducirá a esta persona a seguir tomando decisiones como cuando era un(a) adolescente, aunque sea ya una persona adulta.

Los jóvenes tendrán problemas para aprender en el futuro -si los efectos de la intoxicación son mayores- deteriorando más las actividades comunes como manejar bajo la influencia del alcohol.

Cómo ayudar a los adolescentes

Apoyarlos en la toma de decisiones complejas, de las cuales dependa su futuro. Aprender a evaluar los costos y beneficios de sus determinaciones, así sabrán elegir por ellos mismos.

Enseñarles a confiar en sí mismos

El involucramiento y la supervisión de los padres son imprescindibles, al contrario de lo que muchos piensan, que en la etapa adolescente los jóvenes pueden cuidarse por sí mismos. Hablar con los jóvenes sobre el alcohol y drogas, porque está demostrado que la comunicación abierta sobre el tema ayuda a disminuir el uso del alcohol y otras drogas en los adolescentes.

Predicar con el ejemplo, es necesario que los padres sean el modelo de comportamiento. Poner límites y saber dónde están y con quién, sin distinción de edades o sexos.



¿Drogas? infórmate, decide bien

0-800-44-400

www.hablafranco.gob.pe