

Consumo de alcohol en la adolescencia

A día de hoy, debemos de partir del hecho de que el consumo de alcohol entre los adolescentes es cada vez es más generalizado y precoz.

Al descubrir que un hijo o hija de 16 años bebe alcohol en ocasiones, llegando incluso a presentarse en casa con una o varias copas de más, como padres y madres podéis hacer mucho más que utilizar el castigo, los gritos, el enfado, las amenazas o las descalificaciones para tratar de ayudarles.

En primer lugar, debido a que en numerosas ocasiones el consumo suele descubrirse por los efectos de la bebida que aún muestra el adolescente al regresar a casa, lo recomendable es atenderle hasta que se recupere y que se acueste sin recriminarle. Por otro lado, sea cual sea la forma en que se haya descubierto el consumo, por medio de un amigo o por medio del centro escolar, para potenciar un consumo responsable y moderado, la mejor forma de ayudarles y apoyarles sería de la siguiente manera:

1. No dejar pasar la ocasión para hablar sobre el tema. No hacer como que no os habéis enterado.
2. Comunicar vuestro desacuerdo y preocupación con su conducta. Transmitir el mensaje de que a esta edad el consumo de alcohol tiene riesgos.
3. Mostrar una actitud comprensiva escuchando sus razones. No le ayudaremos con prohibiciones. Pregunta sobre sus vivencias y sus amistades. Conóceles.
4. Si ocurre repetidamente, no lo dejéis pasar y abordar el problema para evitar el consumo abusivo de alcohol. Poner límites claros, actividades definidas y control de horas de llegada. Evitar “premios” (dejarle dormir hasta tarde, llevarle el zumo a la cama, etc...). Favorecer la responsabilidad.
5. Estimular, hablando, su capacidad de decisión de resistir la presión social o de su grupo de amistades.
6. Recordar que los adolescentes reciben mensajes a partir de lo que ven. Por ello, si un miembro de la familia consume alcohol, lo mejor es que vean un consumo responsable.
7. No se trata únicamente de prohibir que beba sino que debe quedar patente el que aprenda las reglas del consumo aceptable.
8. Tratar de no vigilar continuamente lo que hace. Esto puede provocar que, por llevaros la contraria, el consumo sea visto como un juego para provocaros. Debéis confiar en su palabra.
9. Hacer comentarios y debatir sobre el consumo que los hijos e hijas ven en los medios y en los bares. Aprovechar estos ejemplos para señalar qué pensáis y cómo esperáis que se comporten.
10. Ayudarle a encontrar actividades de ocio “sano” en las que no se consuma alcohol. Solo mediante alternativas al consumo que le motiven verdaderamente, se combate el consumo abusivo de alcohol.

RESUMEN

Ante esta nueva realidad de nuestro tiempo, el consumo de abusivo de alcohol entre los adolescentes no se soluciona evitando las situaciones concretas en las que este suele consumirse como, por ejemplo, fiestas o salidas nocturnas. La cruda realidad es que el alcohol se encuentra al alcance de la mano de los adolescentes en cualquier lugar y en cualquier momento. En este sentido, a pesar de que el propio consumo es una de las dificultades que no debe de ser obviada, el problema central debemos de situarlo en la relación que establecen con el alcohol.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia