



¿CÓMO LE HABLO A MI HIJO/A ADOLESCENTE SOBRE EL ALCOHOL?

Hablar a los adolescentes sobre drogas y alcohol puede ser difícil, y sin embargo es una conversación importante que hay que tener. Estos consejos están diseñados para ayudar a hacer esta conversación más fácil.

ANTES DE HABLAR.

Dedique un tiempo a aprender sobre el alcohol y los riesgos para los adolescentes.

INICIE LA CONVERSACIÓN EN FORMA NATURAL.

Manténgase calmado y relajado. Una discusión más natural, en lugar de un discurso, aumentará las probabilidades de que su adolescente le escuche. En lugar de decir: “necesitamos hablar”, usted podría preguntarle a su adolescente lo que él o ella está descubriendo con sus amigos. Haga preguntas de respuesta abierta para generar una conversación en lugar de preguntas que puedan responderse con “sí” o “no”. Está bien si su conversación ocurre en momentos diferentes a lo largo del tiempo, y en fragmentos.

SEA PACIENTE Y TRATE DE ESCUCHAR.

Trate de mantener la mente abierta y haga preguntas. Es más probable que su hijo/a sea receptivo/a de esta manera. Si usted sospecha que su hijo/a ha estado bebiendo, comparta sus inquietudes sin parecer que lo está acusando. Por ejemplo, “Me he dado cuenta de que tus calificaciones están bajando, y que te estás reuniendo con un nuevo grupo de amigos”. Concéntrese en las conductas que lo inquietan y por qué le preocupan.

HAGA SABER A SU ADOLESCENTE QUE ESTÁ SIENDO ESCUCHADO/A.

Use escucha activa y refleje de regreso lo que está escuchando. Por ejemplo, usted podría decir: parece que te estás sintiendo ansioso, y que piensas que beber te ayuda a relajarte y encajar con tus amigos. ¿Es así?

SI SU HIJO/A ESTÁ INTERESADO/A EN BEBER, PREGÚNTELE ¿POR QUÉ?

Y, pregunte qué podría pasar si lo hace. Esto lleva a su adolescente a pensar sobre su futuro, y algunas de las posibles consecuencias negativas de beber. Por ejemplo, ellos pueden llegar tarde a las prácticas, hacer algo estúpido frente a sus amigos, o dejar de desarrollar las habilidades necesarias para los entornos sociales.

OFREZCA EMPATÍA Y COMPASIÓN.

Haga saber a su hijo/a que usted comprende. Los años de adolescencia pueden ser difíciles. Acepte que todos batallamos a veces, pero el alcohol no es una manera útil ni saludable de enfrentar los problemas. Haga saber a su hijo/a que puede venir a usted para obtener apoyo y guía.

FIJE EXPECTATIVAS CLARAS RESPECTO A LAS DROGAS Y AL ALCOHOL.

Es menos probable que los jóvenes beban cuando saben que sus padres y otros adultos importantes en sus vidas tienen fuertes opiniones respecto a eso. Asegúrese de que su adolescente conozca sus reglas y las consecuencias de romper esas reglas; y, más importante, que usted realmente hará efectivas esas consecuencias si se rompen las reglas.

HABLE ABIERTAMENTE SOBRE SU HISTORIA FAMILIAR.

Si hay una historia de adicción o alcoholismo en su familia, entonces su hijo/a tiene un riesgo elevado de desarrollar un problema. Discuta este riesgo con su hijo/a, como lo haría con cualquier enfermedad.

RESPONDA SUS PREGUNTAS SOBRE EL ALCOHOL.

He aquí algunas preguntas y comentarios que usted podría recibir de su adolescente sobre el alcohol y algunas ideas sobre cómo puede responder.



“BEBER ANTES DE LOS 21 AÑOS NO ES TAN GRAVE. NO HAY RAZÓN PARA PREOCUPARSE”.

La edad límite para el alcohol se basa en investigaciones que muestran que los jóvenes reaccionan diferente al alcohol. Los adolescentes se emborrachan dos veces más rápido que los adultos, pero les es más difícil saber cuándo detenerse. Tu cuerpo tarda mucho más tiempo para procesar el alcohol y puedes ponerte en situaciones de riesgo puesto que estar intoxicado interfiere con el buen juicio. Yo no quiero que te pase esto.

“YO BEBO SOLO DE VEZ EN CUANDO. ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?”

Muchas gracias por tu honestidad. Agradezco que puedas ser abierto conmigo respecto a esto. Ahora mismo, tu cerebro está completando un desarrollo importante. Beber durante este tiempo puede realmente interferir con este proceso y hacerte más susceptible a la adicción. Mientras estás joven, es mucho más fácil aprender nuevas cosas y la adicción es una conducta aprendida. El alcohol puede causar daño permanente a tu cerebro, particularmente en lo que se refiere a la memoria, habilidades motrices y coordinación. No estoy diciendo esto para asustarte. Quiero que conozcas los hechos respecto a los efectos del alcohol.

“CONOZCO A MUCHAS PERSONAS QUE BEBEN Y PARECEN ESTAR BIEN”.

Espero que hagas tu propia elección y estoy aquí para ayudarte con eso. Las investigaciones muestran que tomarse el primer trago al principio de la adolescencia te pone en un riesgo mayor de desarrollar una dependencia del alcohol más tarde en la vida. De hecho, los estudios muestran que los adolescentes que empiezan a beber antes de la edad de 15 años tienen 5 veces más probabilidades de desarrollar un problema grave con el alcohol que los que empiezan a beber después de la edad de 21 años. Este no es un riesgo que yo desearía que tomaras.

“¿BEBISTE CUANDO ERAS JOVEN?”

Yo tomé algunas decisiones poco seguras que espero que tú no repitas. Mis padres no fueron muy abiertos y honestos sobre los riesgos involucrados, así que espero que nosotros podamos tener una conversación más abierta. Hay mucha información disponible ahora que muestra que beber causa más daño durante los años de la adolescencia cuando tu cerebro se está desarrollando todavía. Deseo que tú hagas elecciones que protejan tu cuerpo en crecimiento.

“TÚ BEBES ALCOHOL, ASÍ QUE ¿POR QUÉ NO DEBERÍA PROBARLO YO?”

Yo tengo edad legal para beber y elijo ser responsable cuando bebo alcohol. Si yo bebo, hago arreglos para venirme con alguien a casa, de manera que no beba y conduzca. Incluso cuando cumplas 21 años, quiero que entiendas los riesgos asociados con la bebida.