

Adolescentes y alcohol: guiar y contener, el desafío clave de los adultos

Entre los 12 y 17 años, los chicos toman en las previas, los boliches o las fiestas; el consumo se inicia cada vez más temprano y la deficiente intervención de los padres es uno de los factores



La anécdota se repite, casi calcada, entre muchas familias. Los padres "liberan" la casa una noche que salen o se van a dormir temprano, a partir del pedido de alguno de sus hijos para hacer una reunión.

Eso fue lo que hicieron Ema y Gabriel, profesora de inglés y arquitecto, respectivamente, padres de un varón de 17 y una chica de 12. En su clásica noche de viernes con amigos, no dudaron en dejar que su hijo mayor (respetuoso de las normas hogareñas en general y buen alumno) invitara a casa a su grupo de conocidos. De regreso, apenas pasada la medianoche, el panorama que encontraron fue caótico: había vasos y botellas por todos lados, y uno de los chicos estaba desmayado en el sillón, tras "ganar" una competencia de fondo blanco.

El consumo de [alcohol](#) entre los adolescentes argentinos aumentó más de un 18% entre 2010 y 2017, según la última encuesta sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas de la Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación Argentina (Sedronar). Entre las distintas causas, la escasa o deficiente intervención de los padres es decisiva. Por eso, los especialistas subrayan la necesidad de que los adultos hablen del tema con sus hijos, incluso desde antes de la adolescencia, con una mirada realista, evitando los "sermones", pero sosteniendo límites.

La reciente campaña **Chicos sin Alcohol**, realizada por el Consejo Publicitario Argentino, desde el eslogan apela directamente a los adultos: "Sigue siendo un chico, no dejes que tome alcohol". El proyecto se llevó a cabo con la participación de empresas y organizaciones de la sociedad civil, entre ellas la Fundación Padres.

María Pía del Castillo, su directora ejecutiva, explica: "No hay un solo factor que influya: hay cuestiones de época, modas, pero sin dudas los adultos relajaron las pautas por miedo a decir que

Para Ignacio Usandivaras, psicólogo coordinador del equipo de Promoción de Salud del Hospital Italiano, uno de los problemas es el borramiento de las fronteras entre la paternidad y otras formas de relación, como la amistad. "Al adolescente se le desdibujan esas formas y eso hace que tengamos generaciones de padres desorientados o perdidos. La figura autoritaria ya no funciona y el tema quedó sin rumbos", dice.

Un vínculo donde la confianza, el afecto y la autoridad primen es lo más importante a la hora de abordar este tema; es imposible estar en cada situación de riesgo, pero sí se puede brindar, como padres, herramientas y un marco de contención para que los adolescentes puedan saber qué hacer en esos momentos.



"A veces dicen que el problema es que los chicos tienen que tomar, pero 'de buena calidad', o que ellos 'les van a enseñar a tomar'. Es una generación de padres que necesitan apuntalarse", asegura Usandivaras. Y agrega: "Hay algunos en estado de alarma constante y otros que prefieren no saber nada; cualquiera de las dos posturas no sirve y hay que trabajar. Pero no solo con los chicos, eso no alcanza, hay que hacerlo con los adultos: padres y docentes".

Mientras, el panorama se torna cada vez más complejo: en la encuesta de la Sedronar, un 30% de adolescentes manifestó haberse emborrachado durante un fin de semana y el 40% indicó que dos o más amigos lo hacen frecuentemente.

Por otro lado, en un estudio de la Fundación Padres, muchos de los chicos y chicas consultados expresaron que toman durante las "previas" en casas, llegando muchas veces a emborracharse. Cuando en el mismo trabajo se les preguntó a los adultos qué hacían durante esas reuniones, estos dieron versiones encontradas que los chicos despejaron acotando que muchas veces los padres están ausentes o dormidos.

www.psicoadolescencia.com.ar

"El chico tenía olor: había vomitado. Nos quedamos a su lado hasta que llegaron sus padres, que nos conocen de la escuela", cuenta Ema sobre esa noche en que su casa las cosas se salieron de control.

A esta madre le cuesta revivir la historia porque, como aclara varias veces, la suya es una familia "normal" en la que a los chicos no les falta nada. "La verdad, sabíamos que toman cerveza. Después de lo que pasó nos asustamos mucho y cambiaron las cosas. Igual es difícil", reconoce.

Una mirada realista

Cuando se abandona la infancia, el grupo de pertenencia cobra una importancia determinante. Los adolescentes casi nunca consumen alcohol solos; lo hacen en grupo y si algo llega a salirse de control, priorizarán la lealtad a sus amigos ante todo. Por eso es crucial que los padres aborden el tema de forma preventiva, generando confianza sin perder autoridad, pero tampoco "a modo policíaco", como advierte Del Castillo, para que los chicos puedan sopesar los riesgos y sepan que ante una situación de emergencia siempre hay que recurrir a un adulto.



Según el Observatorio Argentino de Drogas, el alcohol es la sustancia psicoactiva que más consumen los adolescentes de nuestro país. "Además provoca la mayor cantidad de ingresos a guardias hospitalarias por intoxicaciones", aporta la doctora María Carolina Bertini, médica especialista en adolescencia del Servicio de Pediatría del Hospital Italiano de Buenos Aires.

La edad de inicio promedio se da en la adolescencia media, entre los 14 y 15 años, "cuando empiezan a relacionarse con pares", aclara Bertini. Y amplía: "Dadas ciertas características de los adolescentes, ese consumo puede tornarse problemático".

Se trata de una etapa de la vida que implica cambios muy marcados a nivel neurológico. "El cerebro y el sistema de recompensa están en pleno desarrollo, y eso lo lleva a ponderar más el placer que otras cuestiones relacionadas con la inhibición, el freno o el control", sostiene la médica.

Cualquier comportamiento o sustancia natural o artificial que impacte en ese área libera dopamina y da una sensación placentera: "Comer, estar con amigos, jugar al fútbol o tener

relaciones sexuales se enmarcan dentro de lo 'natural', pero las sustancias de abuso también dan placer y liberan más dopamina".

Durante la adolescencia, serán las habilidades sociales e individuales de cada chico o chica las que harán la diferencia a la hora de medir las consecuencias. "Hay que pensar esta problemática como un triángulo donde el joven es uno de los vértices, y los otros su contexto social y los padres", grafica la especialista.



El mayor problema es lo que se conoce como consumo episódico excesivo, que suele darse sobre todo durante los fines de semana o en los viajes de egresados, recitales y otros eventos, y que aumenta las conductas de riesgo, los accidentes de tránsito, los traumatismos por riñas y las relaciones sexuales no consensuadas, entre otros. Las primeras dos variables son algunas de las que se cuentan entre las causas más comunes de muerte en la adolescencia.

Si bien está comprobado que el consumo de alcohol daña el cerebro, hacerlo en gran cantidad y en poco tiempo es aún más nocivo. "Es una sustancia psicoactiva y depresora del sistema nervioso central. Actúa sobre el lóbulo frontal, provocando desinhibición. En exceso genera desde dificultad para hablar o ponerse en pie hasta sueño, y si se sigue consumiendo, puede llegar al coma y generar problemas para respirar, taquicardia, arritmias cardíacas, convulsiones", enumera Bertini.

Muchas veces, antes de que la situación llegue a tales extremos, los chicos dejan a su amiga o amigo alcoholizado durmiendo en su casa, sin avisar a los padres: "Eso siempre está mal, hay que llamar a la emergencia porque se puede sufrir un coma durmiendo. Si hay vómitos o tendencia a desmayarse, debe ser monitoreado y ver cómo el cuerpo metaboliza el alcohol, según lo que haya tomado".

Manuel, papá de tres, cuenta su experiencia con una amiga muy querida de su hija: "Yo me daba cuenta de que estaba un poco 'zarpada', y aunque trataban de esconderse al hablar, pude pescar que se emborrachaba a menudo", sostiene.

Una tarde en su casa, Manuel le sacó charla y la chica le contó que su papá pensaba irse a España con su nueva pareja y que eso había generado un revuelo importante en su familia: "Se abrió conmigo y surgió lo del alcohol. De alguna forma bastante espontánea [la verdad es que

www.psicoadolescencia.com.ar

improvisé, no podría decirte exactamente cómo hice] le avisé que iba a hablar con su mamá. Fue un paso importante y positivo para ella".

Eugenia Tavano

La Nación 13 de agosto de 2018

<https://www.lanacion.com.ar/2161744-adolescentes-y-alcohol-guiar-y-contener-el-desafio-clave-de-los-adultos>

El consumo de alcohol, un riesgoso símbolo de pertenencia

Abordar la problemática desde una mirada integral resulta fundamental



Desde una perspectiva sociocultural, la palabra " **consumo** " se inscribe hoy dentro de una lógica donde todo está a la venta. "La sociedad de consumo llegó para instalarse en la **infancia** y la **adolescencia** ", advierte Ignacio Usandivaras, psicólogo coordinador del equipo de Promoción de Salud del Hospital Italiano.

"Ellos son el público cautivo de esta propuesta de entretenimiento, diversión, salidas, rituales: marcas de ropa, de celulares, viajes de egresados, fiestas -describe el profesional-. Son espacios de encuentro y valoración ligados al consumo, entre ellos, al consumo de **alcohol** ".

Para él, lo que sucede con las sustancias en general no puede pensarse aislado de todo aquello, sino que hay una industria que necesita que los niños y adolescentes sean clientes.

En ese marco es inevitable cuestionarse por qué, en un país que desde 1997 tiene una ley que prohíbe la venta de alcohol a menores de 18 años, los chicos siguen teniendo un acceso casi ilimitado a la compra de bebidas. "No nos podemos hacer los tontos. También

www.psicoadolescencia.com.ar

hay una ley de nocturnidad, pero hay que hacerlas cumplir", acota María Pía del Castillo, de Fundación Padres.

Según los especialistas, cuando se habla de adolescentes el compromiso no debe restringirse solo a los hijos ya que, para los chicos y las chicas, no hay nada más importante que su grupo de pertenencia.

"Si veo que un quiosco o un súper le vende alcohol a menores, ¿le pregunto a la cajera por qué no les pidió documentos? Si sé que mi hijo va a ir a una casa donde va a haber alcohol, ¿hablo con los padres a cargo? Cuando llega el viaje de egresados, ¿me reúno con otros para saber si los lugares donde irán están habilitados?", cuestiona Del Castillo. Además, alerta acerca de que actualmente es posible comprar alcohol a través de redes sociales.

En esa línea, Usandivaras explica que la cultura adulta es responsable junto con procesos más complejos como la inmediatez en la que se vive, la poca tolerancia a la frustración y la búsqueda del placer constante. Por eso, durante la adolescencia, la coherencia de los grandes es determinante. "Los chicos nos miran, podemos dar discursos eternos, pero si decimos una cosa y hacemos otra perdemos la autoridad", amplía Del Castillo y señala la importancia del consumo responsable en los adultos.

La Nación 13 de agosto de 2018

<https://www.lanacion.com.ar/2161745-el-consumo-de-alcohol-un-riesgoso-simbolo-de-pertenencia>

VER VIDEO

[*Campaña Chicos Sin Alcohol \(CPA\)*](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=FljzAnKHah4>

Adolescentes y alcohol: diez pautas para prevenir y actuar a tiempo

Para los psicólogos, la relación entre padres e hijos, así como la información de los adultos sobre este tema y la buena predisposición para abordarlo, son algunas de las claves

1 - Conocer los efectos que produce el alcohol: El consumo de alcohol daña el cerebro. Por eso, es importante insistir en que no debe consumirse antes de los 18 años. La OMS, además, alerta respecto de la relación entre el consumo temprano de sustancias y las adicciones en la adultez

2 - Estar al tanto de los intereses de los hijos: Esto incluye los diferentes problemas por los que pueden estar atravesando, así también como su círculo de amistades y los lugares a donde concurren. Escuchar atentamente lo que tengan para decir

3 - Siempre desde el afecto y la confianza, sostener límites: Hablar del tema de la forma más natural y simple posible, sin usar un tono autoritario y evitando los sermones. Acompañarlos a partir del rol de padres y la autoridad que eso nos confiere (nunca como un par o un amigo), así como abordar la temática de modo realista y preventivo, es fundamental



4 - Armar una red de contención con otros padres: No quedarse solos. Es importante saber siempre a dónde y con quiénes salen, a qué casa regresan o se quedan a dormir, qué adulto los recibirá

5 - Erradicar mitos dañinos: Por ejemplo, "yo te voy a enseñar a tomar". Por el contrario, hay que explicarles que los efectos de tomar alcohol no son inmediatos y que si lo hacen, lo van a sufrir más tarde

6 - Procurar que coman antes de salir: Es necesario tener en cuenta que si beben con el estómago vacío la intoxicación puede ser mayor

7 - Levantarse para cerciorar en qué condiciones llegan: Hacerlo siempre que vuelvan a nuestro hogar. Si notamos que están intoxicados con alcohol (tienen dificultades para hablar, mantenerse en pie, vomitan o tienden a desmayarse, por ejemplo) hay que acudir a un sistema de emergencias. Se los debe abrigar, ya que este tipo de intoxicación produce hipotermia, y ponerlos de costado por si se presentan más vómitos

www.psicoadolescencia.com.ar

8 - Consultar al pediatra o especialista en adolescencia: Estos profesionales están preparados para afrontar estos temas y brindar una consejería a los padres y al adolescente, con quien pueden charlar a solas acerca de la problemática

9 - Ayudarlos a desarrollar habilidades sociales, individuales y pensamiento crítico: En la adolescencia, estas herramientas son fundamentales para que puedan evaluar por sí mismos y actuar adecuadamente ante una situación de riesgo, sabiendo que siempre deben recurrir a un adulto

10 - Promover que la escuela también trate éste y otros temas: Por ejemplo, la educación sexual y la convivencia, no sólo a través de charlas sino en el marco de proyectos que puedan sostenerse en el tiempo

La Nación 13 de agosto de 2018

<https://www.lanacion.com.ar/2161746-adolescentes-y-alcohol-diez-pautas-para-prevenir-y-actuar-a-tiempo>

Riesgos del consumo de alcohol en menores de edad

La pubertad y la adolescencia son un tiempo de cambio. Su hijo posiblemente acaba de empezar la secundaria o acaba de recibir su licencia de conducción y puede tener una sensación de libertad que nunca había tenido antes.

Los adolescentes son curiosos y desean hacer las cosas a su manera. Pero la presión para adaptarse podría dificultarles el hecho de resistirse al alcohol si parece que todo el mundo lo está probando.

El mejor momento para empezar a hablar

El consumo de alcohol no es solo un problema de adultos. La mayoría de los estudiantes estadounidenses de último grado de secundaria han tomado una bebida alcohólica dentro del último mes.

Cuando un niño empieza a beber antes de los 15 años, es mucho más propenso a convertirse en un bebedor crónico o en bebedor problemático. Aproximadamente 1 de cada 5 adolescentes se consideran bebedores problemáticos. Esto significa que ellos:

- Se emborrachan.
- Tienen accidentes relacionados con el consumo de alcohol.

www.psicoadolescencia.com.ar

- Se meten en problemas con la ley, sus familias, los amigos, el colegio o las parejas con las que salen.

El mejor momento para comenzar a hablar con su hijo adolescente sobre las drogas y el alcohol es ahora. Los niños ya a los 9 años de edad pueden sentir curiosidad respecto al consumo de alcohol y pueden incluso probarlo.

El alcohol puede causar lesión o muerte

Beber puede llevar a tomar decisiones que causen daño. El consumo de alcohol significa que cualquiera de estas situaciones tiene mayor probabilidad de ocurrir:

- Accidentes automovilísticos
- Caídas, ahogamiento y otros accidentes
- Suicidio
- Violencia y homicidio
- Ser víctima de delitos violentos

Comportamiento sexual peligroso

El consumo de alcohol puede llevar a comportamientos sexuales peligrosos. Esto aumenta el riesgo de:

- Infecciones de transmisión sexual
- Embarazo no deseado
- Agresión sexual o violación

Consumo de alcohol y el colegio

Con el tiempo, el exceso de alcohol daña las células cerebrales. Esto puede llevar a problemas de comportamiento y daño permanente a la memoria, el pensamiento y el juicio. Los adolescentes que beben tienden a tener mal rendimiento en el colegio y sus comportamientos pueden meterlos en problemas.

Problemas de salud relacionados con el alcohol

Los efectos del consumo prolongado de alcohol en el cerebro pueden ser de por vida. El consumo de alcohol también crea un mayor riesgo de depresión, ansiedad y baja autoestima.

www.psicoadolescencia.com.ar

Beber alcohol durante la pubertad también puede cambiar las hormonas en el cuerpo. Esto puede afectar el crecimiento y la pubertad.

Beber demasiado de una sola vez puede causar lesiones graves o la muerte por [intoxicación con alcohol](#). Esto puede ocurrir con tomarse tan solo 4 tragos en cuestión de 2 horas.

Consiga ayuda para su hijo

Si cree que su hijo está consumiendo alcohol pero no habla con usted al respecto, consiga ayuda. El proveedor de atención médica de su hijo puede ser un buen punto de partida. Otros recursos son:

- Hospitales locales
- Centros de salud mental públicos o privados
- Asesores en el colegio de su hijo
- Centros de salud para estudiantes
- **Programas tales como Alateen, parte del programa Al-Anon –** al-anon.org/es/para-los-miembros/recursos-para-los-grupos/alateen



<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000528.htm>

La urgente necesidad de conectar con lo que nos pasa



www.psicoadolescencia.com.ar

Los profesionales que trabajamos con [adolescentes](#) comprobamos una y otra vez que prohibir, atemorizar o escandalizarse no funciona para postergar el inicio de la ingesta de [alcohol](#). Notamos que los ayudamos cuando en el comienzo de la adolescencia, incluso antes, hablamos con realismo de la tentación de tomar y de los motivos que podrían llevarlos a probar ahora o más adelante.

Las campañas que han demostrado su eficacia son las que les hablan, como digo en el libro *Latentes*, de que pueden tener ganas de empezar para sentirse más seguros, grandes o parte de un grupo; para tomar coraje, relajarse o no desentonar; porque creen lo que sus amigos dicen ("no hace mal", por ejemplo); por miedo a ser tildados de cobardes o dejados de lado, entre otros motivos.

Debemos tener claro que como en la adolescencia su cerebro todavía no evalúa bien las consecuencias de sus conductas, pueden dejarse llevar por el beneficio de ser admirados, de ser parte de un grupo o de calmarse, beneficios que superan, y mucho, las posibles desventajas (para ellos) de hacerlo. No saben (y sería bueno que lo sepan ellos y sus padres) que con el alcohol cambia la fisiología normal del cerebro (que sigue desarrollándose durante toda la adolescencia), de allí la importancia de que no tomen.

Y agrego dos temas de gran importancia: por un lado, tampoco el hígado tiene las enzimas que se necesitan para metabolizar el alcohol hasta los 18 años; por el otro, la conciencia moral es soluble en alcohol, es decir que bajo sus efectos pueden hacer cosas que no harían estando sobrios.

¿Sabrán todo esto los padres que habilitan el alcohol a sus hijos antes de esa edad? Me imagino que no, ya que sus argumentos son otros: "yo controlo lo que toman acá", "yo lo hice a su edad y no pasó nada", "mi hijo me dijo que no viene nadie a casa si no ponemos alcohol", "que tomen alcohol bueno en casa y no la porquería que compran ellos". No tienen en cuenta que un adolescente está creciendo, que necesita de adultos que le informen y protejan de los argumentos de sus pares y de una sociedad de consumo que busca vender, y no el beneficio de nuestros hijos.

Estemos atentos también al modelo "adictivo" que mostramos como sociedad, buscando hasta encontrar una sustancia que nos aleje del dolor, del miedo, de la vergüenza, de la falta de confianza, de la preocupación. Solo podremos contrarrestar esta tendencia que tanto daña a padres e hijos si tenemos clara la frecuencia con la que tratamos de no conectar, y de no hablar de lo que nos pasa, sino de apagarlo o ahogarlo con bebidas, compras o juguetos.

Maritchu Seitún

Psicóloga y psicoterapeuta

La Nación 13 de agosto de 2018

https://www.lanacion.com.ar/2161747-la-urgente-necesidad-de-conectar-con-lo-que-nos-pasa?li_source=LI&li_medium=li-nacion-recommended-item-template-1