



PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES DE EDAD.

**NO LE COMPARTAS
ALCOHOL A MENORES
DE EDAD**

CON EL APOYO DE



ESTIMADOS,

En Bavaria tenemos una posición radical: cero tolerancia del consumo de alcohol por parte de los menores de edad. Dado que somos una empresa productora, comercializadora y distribuidora de bebidas alcohólicas, es nuestro deber y responsabilidad enfrentar esta problemática de manera contundente.

En Colombia algunos adultos no son conscientes de los efectos y consecuencias negativas que tiene el consumo de alcohol para los niños y jóvenes, como pérdida de memoria, dificultades en el aprendizaje y rendimiento escolar, depresión y ansiedad.

Esta cartilla se centra en explicar los riesgos del consumo de alcohol en menores de edad y ofrece herramientas prácticas para que los padres y adultos cuidadores puedan ayudar a prevenir esta problemática. Encontrarán que fortalecer la relación con los niños, niñas y adolescentes, establecer reglas claras en el hogar, y comunicarse asertivamente son propuestas para promover comportamientos saludables entre los miembros de la familia.

Si logramos retrasar el primer contacto con el alcohol estaremos transformando las próximas generaciones.



¡CONTAMOS CONTIGO!

ALGUNOS DATOS QUE DEBES SABER DE ESTA PROBLEMÁTICA EN COLOMBIA



13 años es la edad promedio de inicio de consumo de alcohol.



7 de cada 10 menores de edad alguna vez han consumido alcohol en su vida.



1 de cada 2 menores de edad tienen su primer contacto con el alcohol en presencia de sus padres.



70% de los menores de edad consideran que es fácil o muy fácil conseguir alcohol.

¿ESTO QUÉ TIENE QUE VER CONMIGO?

Culturalmente se ha aceptado que el consumo de alcohol de los menores de edad no tiene nada de malo. La permisividad de los padres aumenta la probabilidad de que los menores de edad consuman alcohol a más temprana edad.

A pesar de que los padres tienden a sentirse desplazados durante la adolescencia de sus hijos, hay numerosos estudios que demuestran que incluso durante esta etapa, los padres ejercen una enorme influencia sobre su comportamiento. Lo que tengas por decir es muy importante.

Consumir alcohol en celebraciones de nuestros niños y niñas (bautizos, primeras comuniones, fiestas de quince años, etc.), genera que como padres y adultos transmitamos creencias dónde el consumo de alcohol en menores no está mal y que por el contrario, si se usa en celebraciones familiares es menos riesgoso, lo cual es falso.

**NO NORMALICEMOS LA
COEXISTENCIA DE
ACTIVIDADES DE ADULTOS
CON LAS DE MENORES DE
EDAD**

De todo lo anterior se desprende que el consumo de alcohol es un asunto muy riesgoso para niños, niñas y adolescentes. Todo trabajo preventivo debe estar orientado a retardar el inicio del consumo, pues se ha demostrado que entre más tarde empiecen a consumir, menor es la probabilidad de que presenten los problemas que se mencionaron.

¿POR QUÉ MIS HIJOS NO DEBEN CONSUMIR ALCOHOL?

Consumir alcohol antes de cumplir 18 años es ilegal y peligroso. Los jóvenes que beben alcohol tienen mayores probabilidades de:

- Resultar involucrados en hechos de violencia como víctimas de violaciones, asalto agravado y maltrato físico severo.
- Tener más problemas serios en la escuela que quienes no beben (bajo rendimiento académico, ausentismo, enfermedades).
- Tener problemas de salud en la edad adulta asociado a la dependencia al alcohol.
- Resultar involucrados en accidentes de tránsito, suicidios, homicidios y accidentes fatales (caídas, ahogamiento).
- Aumentar los riesgos de una sexualidad indiscriminada y embarazo a temprana edad o abuso.

¿CÓMO DIALOGAR CON TU HIJO O HIJA ADOLESCENTE **SOBRE EL ALCOHOL?**

Antes de iniciar un diálogo sobre alcohol con tu hijo adolescente es esencial que estés informado. Aún así, el diálogo puede ser difícil; es importante que te sientas seguro, que preveas las posibles reacciones y argumentos de tu hijo y las formas como podrías responder a ellas. Elige para hablar un momento en el que ambos dispongan de tiempo suficiente y en que haya un estado de ánimo adecuado.

Recuerda que no se trata de que el tema se agote en una sola charla; por el contrario, lo ideal es que se den varias oportunidades en las cuales se puedan abordar diversos temas asociados. Una manera de comenzar es preguntándole qué piensa de las bebidas alcohólicas y del hecho de que haya muchos menores de edad que beben a pesar de que eso es ilegal. La conversación podría proseguir preguntándole por el consumo entre sus amigos o compañeros de curso y si ha asistido a fiestas de menores en las que se ofrece alcohol. La conversación, o una posterior, puedes continuar preguntándole qué sabe sobre el alcohol y cuáles cree que pueden ser las consecuencias de consumirlo en la adolescencia.

ESCÚCHALO CON ATENCIÓN, NO LO INTERRUMPAS Y NO PERMITAS QUE SE SIENTA INCÓMODO; CUANDO HAYA TERMINADO, COMPLEMENTALO O DALE LA INFORMACIÓN CORRECTA.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA PADRES Y MADRES

A continuación, se presentan algunas estrategias que pueden contribuir a prevenir el consumo de alcohol en tus hijos:

PARA TENER EN CUENTA CON ELLOS:

1. Establece 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 los 18 años”, 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:

- No ofrecer alcohol a menores de edad en las fiestas familiares.
- Los hermanos mayores no fomentarán el consumo de alcohol ni les darán bebidas alcohólicas a sus hermanos menores.
- Los menores de edad de esta familia no asistirán o no permanecerán en fiestas de adolescentes en las que se sirva alcohol.
- Ningún miembro de esta familia se subirá en un auto conducido por alguien que ha estado bebiendo o conducirá en estado de embriaguez.
- Evitar consumir alcohol en celebraciones propias de los menores de edad (bautizos, primeras comuniones, entre otros).

- 2.** Controla el consumo de alcohol en casa. Explícale claramente a tu hijo que no permites fiestas en las que se consuma alcohol. En la medida de lo posible, trata de que invite amigos y compañeros cuando tu estés en casa. Esto te permitirá saber cuáles son sus amigos y qué clase de actividades tienen.
- 3.** Conoce y entérate de sus actividades. Mantente enterado de los planes y de los lugares que frecuenta tu hijo. Él o ella estarán más abiertos a aceptar su supervisión si sienten que tú lo haces principalmente porque te preocupas por ellos y no por desconfianza.
- 4.** Dales una guía básica. Tus hijos pueden estar dispuestos a aceptar las ideas que les propones para no tomar alcohol, pero eso no quiere decir que sepan cómo enfrentar las situaciones de presión. Enséñales a decir no sin agredir a otros y manteniéndose firmes.
- 5.** Ayuda a tus hijos a cultivar amistades sanas. Si los amigos de tus hijos consumen alcohol, es altamente probable que tus hijos también lo hagan; por ello es importante estimularlos para que se hagan amigos de otros jóvenes que no beben y que pueden ser una influencia positiva para ellos.
- 6.** Fomenta alternativas saludables frente 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.

Es un hecho que en Colombia la mayoría de los adolescentes bebe ocasionalmente, lo cual genera muchas situaciones de riesgo. En aquellos que no beben, un factor protector es la desaprobación del consumo en los jóvenes por parte de los padres, esto es un estándar claro.

REGLAS FAMILIARES

Identifica tres reglas familiares relacionadas con el consumo de alcohol en la familia y piensa si debes agregar o modificar alguna de estas

- _____
- _____
- _____

PARA TENER EN CUENTA

Da buen ejemplo. Los padres de familia constituyen modelos de conducta muy importantes 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 tu consumas alcohol, hay muchas formas de disminuir la probabilidad de que tu hijo lo haga siendo adolescente. Algunas sugerencias:

- Consume alcohol en cantidades moderada; no te excedas nunca delante de ellos.
- No le des a tu hijo el mensaje de que el alcohol es una buena manera de manejar los problemas; por ejemplo, evita comentarios como “Tuve un día terrible, necesito un trago”.
- Muéstrale que hay maneras o actividades más saludables de enfrentar la tensión, como, por ejemplo, hacer ejercicio, salir a caminar, escuchar música o conversar sobre el tema.
- No les cuentes anécdotas tuyas sobre consumo de alcohol que transmitan el mensaje de que beber es divertido.
- Nunca conduzcas en estado de embriaguez y no aceptes subirte a un automóvil cuyo conductor ha estado bebiendo.
- Nunca envíes a tus hijos a comprar alcohol.
- Cuando organices fiestas o celebraciones para adultos, ofrece siempre comida y bebidas sin alcohol; si alguien se pasa de tragos, haz los arreglos necesarios para que regrese a su casa sin riesgos y asegúrate de que tus hijos se den cuenta de todo esto.



QUE TU DIVERSIÓN NO SEA LA DE TUS HIJOS

Identifica cinco hobbies o pasiones que tienes e invita a tus hijos a que sean parte de ellas. Compártelas en tus redes con el

#MENOESSINALCOHOL

1. A MI HIJO LE COMPARTO _____
_____ **NUNCA UNA CERVEZA.**

2. A MI HIJO LE COMPARTO _____
_____ **NUNCA UNA CERVEZA.**

3. A MI HIJO LE COMPARTO _____
_____ **NUNCA UNA CERVEZA.**

4. A MI HIJO LE COMPARTO _____
_____ **NUNCA UNA CERVEZA.**

5. A MI HIJO LE COMPARTO _____
_____ **NUNCA UNA CERVEZA.**

6. A MI HIJO LE COMPARTO _____
_____ **NUNCA UNA CERVEZA.**

Esta Cartilla Familiar fue diseñada por Bavaria y elaborada por la Corporación Nuevos Rumbos, tomando como base el Libro Profesión Papás de Augusto Pérez Gómez, El programa familiar Encaminándolos Hacia Buenas Decisiones, La guía familiar para padres y tutores, y las investigaciones realizadas sobre Factores de riesgo y protección en la familia, escuela, comunidad, pares e individual; así como el Estudio de consumo de alcohol en menores de 18 años en Colombia (2015)

Referencias

- Coronel, C., Levin., & Mejail, S. (2011). Las habilidades sociales. Una investigación con adolescentes de 11 y 12 años de diferentes contextos socioeconómicos.
- Cruz, M. García, S. & Lendinez, J (2002). Los estilos educativos de los padres y la competencia psicosocial de los adolescentes. Anuario de psicología/The UB Journal of psychology, 79-95.
- Daza Ma, F., & Bilbao , J. (1995). Factores psicosociales: metodología de evaluación. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene En El Trabajo, 1–5. <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:NTP+443+:+Factores+psicosociales+:+metodolog+a+de+evaluaci?n#0>
- Gómez, V., Segura S., Castrillón, D., & Perilla, L. (2016). Estandarización de una batería para la evaluación de factores de riesgo psicosociales laborales en trabajadores colombianos. Acta Colombiana de Psicología, 19(2), 221–238. <https://doi.org/10.14718/acp.2016.19.2.10>
- Komro, K., Maldonado-Molina, M., Tobler, A., Bonds, J., & Muller, K. (2007). Effects of home access and availability of alcohol on young adolescents alcohol use. Addiction, 102 (10), 1597-1608.
- Mejía-Trujillo, J. (2017). Distintas familias, distintos consumos: relacion de las dinamicas familiares con el consumo de alcohol en adolescentes en Colombia. Hallazgos, 14(28), 63-82.
- Poon, J. M. L., Briscoe, J. P., Abdul-ghani, R., & Jones, E. A. (2015). Journal of Work and Organizational Psychology. Journal of Work and Organizational Psychology, 31, 21–29. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.002>
- Rangarajan, S. (2008). Mediators and moderators of parental alcoholism effects on offspring self-esteem. Alcohol & Alcoholism, 43 (4), 481-491.
- Salanova, L. (2002). ¿Cómo evaluar los riesgos psicosociales en el trabajo? In Insht (Vol. 20).
- Trujillo, Á., & Flórez, I. (2013). Consumo de Alcohol en los Adolescentes de Chía y su Percepción del Consumo y de la Permisividad Parental frente al Uso de Sustancias. Revista colombiana de psicología, 22(1), 41-57.