Prevención del alcohol desde la familia

# **Menores,** ni una gota

Llevar un vino a casa de amigos cuando hay una invitación de por medio; brindar con champán por los momentos felices; tomarse una copa después de una comida copiosa con familiares… Son pautas culturales tan instaladas en nuestra forma de relacionarnos en sociedad que difícilmente entenderíamos una cosa sin la otra. Y, sin embargo, los expertos coinciden: aunque esté normalizado su consumo, en menores, ni una gota de alcohol.

El alcohol es la droga (legal, pero droga) más consumida en España a pesar de que conlleva unos riesgos elevadísimos, mucho más acentuados en el caso de los menores. En los últimos años, según datos del Plan Nacional sobre Drogas, las pautas de los adolescentes han cambiado, no sólo porque ha aumentado en esta población el consumo de otras sustancias como los derivados del cannabis (porros fundamentalmente) sino porque, en el caso del alcohol, se ha pasado de un consumo más frecuente pero de menos cantidad a un consumo ocasional, de fin de semana, pero explosivo.

Para evitarlo es fundamental la prevención, pero desde que los niños son pequeños: "Es longitudinal", explica el doctor en psicología José Antonio Molina, quien destaca que si se llega a la adolescencia y de repente se aborda el tema del consumo del alcohol sin que se haya hecho nunca antes, de entrada a los hijos les resultará extraño. "Desde el momento en el que los padres se erigen como modelo, ya es prevención en la familia: que tengan hábitos saludables, que no toda celebración en casa lleve asociado alcohol...".

Así, el tema del consumo de alcohol hay que abordarlo de manera natural en casa, generando espacios de confianza y aprovechando momentos en los que esté toda la familia junta, como en las cenas o en las comidas, o una noticia que haya salido en prensa o algún acontecimiento vivido por alguno de los hijos. "Es cierto que el lenguaje tendrá que estar adaptado para las diferentes edades", explica José Antonio Molina, pero no hay que rehuir el asunto, "aunque incluso a los padres a veces les resulte incómodo".

En la adolescencia, cuando el referente es el grupo de amigos, si ese espacio de confianza está ya hecho no tiene por qué resultar problemático hablar del tema. En este sentido, tal y como señala Molina, cobra especial importancia la habilidad de decir 'no', "que es buena" y que los adolescentes pueden adquirir en su propia casa tomando como referencia los 'noes' de sus padres, "porque eso lo van a poder plasmar con sus amigos". >>

## Claves preventivas

Rocío Paños, psicóloga de la FAD, explica que los padres no deben alarmarse: "De los jóvenes que han consumido alcohol, un porcentaje muy pequeño desarrollará una adicción", pero sí es verdad que hay que hacer prevención desde la familia con las siguientes claves:

1 **Comunicación.** Que en la casa haya espacios conjuntos, no sólo físicos sino también temporales, de encuentro y de diálogo. "La familia tiene que estar toda junta, si no puede ser a diario por los horarios de los más pequeños, sí al menos una vez en semana, en la cena, por ejemplo, para hablar, quizás no serán grandes conversaciones, pero de lo que surja. Y sin distracciones, sin pantallas: con la tele apagada y los móviles aparte", explica. Y esta comunicación que sea dentro de un clima positivo, afectivo: "Que se pueda hablar de todo, de sentimientos, de preocupaciones, de emociones, y que los hijos sepan identificar emociones pasa también por un trabajo de los padres, de ampliar vocabulario emocional. '¿Te encuentras triste, estás decaído, te ha pasado algo que me quieras contar?'.

2 **Escucha activa**. Y esto implica estar presente. "Mirar a los ojos de tu hijo", parar aunque sean cinco minutos para ver cómo ha llegado del colegio o del instituto, saber si te está intentando decir algo, hacerle caso, no minimizar. "Son pequeñas cosas que van sumando". Fijarte en los pequeños detalles. "Quizás no exista la gran conversación" pero los detalles, como en todo, son fundamentales.

3 **Hacer preguntas abiertas.** "Es más fácil para los hijos porque pueden dar más información. Si la pregunta es '¿Has bebido alguna vez?', responderán con un

monosílabo y probablemente sea 'no'; y además, puede parecer un interrogatorio y estás condicionando la conversación. Pero si preguntas '¿tú crees que esto te podría pasar a ti?' cuando sale algún chaval borracho en una película, puedes aprovechar para una conversación más fluida".

**4 Hablar desde nosotros mismos.** 'Estoy preocupado como madre/padre porque el otro día saliste y llegaste más tarde de la hora, ¿me cuentas qué ha pasado?' en vez de '¡ya estás llegando otra vez tarde!'.

**5 Normas y límites.** Es un factor de prevención importante. Que haya grandes dosis de afecto pero también control. "No podemos no poner ninguna norma, a la larga es peor, los hijos necesitan unos límites, saber por dónde sí y por dónde no. ¡Incluso también para transgredirlos! Tiene que haber pocas normas, pero claras y fundamentales". Rocío Paños explica que cada familia decide las suyas, pero por ejemplo, si es 'no consumes alcohol' y el hijo llega a casa con síntomas de haber consumido, pues ha transgredido la norma y habrá que ver qué hacer para reconducir la situación.

**6 Alternativas de ocio.** Se trata de que el consumo de alcohol no sea la única vía de ocio para el menor. Y cuantas más alternativas haya, mejor. Por ejemplo, si juega al baloncesto y el domingo por la mañana tiene partido, estará motivado para llegar antes a casa la noche anterior y no beber para evitar estar mal al día siguiente.

## >> Hablar desde que son pequeños

En el mismo sentido se manifiesta Rocío Paños, psicóloga y jefa del Equipo de Actuaciones con Familias de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD): "Como el alcohol es algo que está normalizado, se puede empezar a hablar desde que son pequeños. Con 6 ó 7 años sí se les puede ir diciendo 'mamá se está tomando una cerveza pero tú esto no puedes; cuando seas mayor de edad podrás probarlo si quieres'. Quizás más específicamente, y en cualquier caso antes de los 12 años que ya empiezan a salir con amigos, se ha tenido que hablar del tema de drogas en casa. En familias numerosas podemos seleccionar con quién vamos a hablar: con un hijo de 10, 11, 12 años se puede entrar más en qué es, qué efectos tiene, 'haréis botellón en algún momento, quiero que sepas los riesgos que esto tiene, puedes vomitar, puedes encontrarte mal, perder la memoria, tener accidentes no sólo de >>

## ¿Y cuando un hijo llega borracho a casa?

Desde la comunicación afectiva, hay que hablar con él, pero no en el mismo momento porque probablemente no se entere de nada. Mandarle a la cama y al día siguiente, desde la calma y con una pregunta abierta, '¿qué pasó ayer?', abordar el tema. 'Me preocupó mucho cómo llegaste a casa'. Y a partir de ahí, preguntar para que vaya dando información y detectar qué le llevó a ese consumo excesivo: si la presión del grupo de iguales, las ganas de experimentar... Si contesta, ya sería bueno porque significa que hay un clima de confianza. Se le debe recordar que en casa hay una norma, 'no se bebe', y que la ha transgredido, por lo que debe haber una consecuencia ajustada, 'el próximo día no sales con tus amigos', por ejemplo. Y en la toma de decisiones sobre esa consecuencia se le debe implicar al hijo.

Si empieza a ser frecuente que llegue a casa con síntomas claros de haber bebido, Rocío Paños explica que hay que intentar saber el para qué, qué le está aportando el beber, qué hay detrás, si es un problema en el centro escolar, o de baja autoestima, o de no verse excluido del grupo de amigos... Y entonces hay otras herramientas, como una terapia psicológica si fuera el caso o un entrenamiento en habilidades. En cualquier caso, la psicóloga recomienda siempre volver la mirada como padre a tu propia historia y verse a uno mismo en la adolescencia para entender mejor al hijo.

Y en las familias con varios hijos, los hermanos siempre se convierten en modelo y referencia entre sí. El psicólogo José Antonio Molina recomienda, si un hijo ha llegado borracho, que los padres le expliquen, entre otras cosas, el papel que juega como modelo para los hermanos. Si el resto de los hermanos se han enterado o preguntan 'qué pasó anoche', no se debe ocultar, "no hay que hacer de esto un tema tabú porque si lo tapamos es negativo", indica la experta de la FAD. Y puede ser un buen momento para, con la experiencia del hermano, volver a recordar las consecuencias negativas del alcohol y, como señala Molina, que hay unas normas que se han infringido y habrá, por tanto, unas consecuencias. Y si ya es un problema más grave de consumo y un hermano está yendo a un tratamiento, es bueno normalizar y que los hermanos pequeños vean lo positivo de afrontarlo juntos, en familia. ●

>> coche sino también caerte, tener una pelea, enfadarte con amigos porque todo se magnifica bajo los efectos del alcohol, pelearte con tus padres, tener peor rendimiento escolar, más allá de que son personas en pleno desarrollo y eso también tiene un efecto a nivel cerebral, y cuanto más se consuma, mayores son los daños que se pueden provocar", añade Rocío Paños.

## El alcohol es alcohol

Silvia Jato, presentadora de televisión, es desde el mes de mayo embajadora y portavoz de la Fundación Alcohol y Sociedad, además de madre de tres hijos: "¡El 48,9% de los padres son conscientes de que sus hijos beben!", asegura, "no podemos hacer la vista gorda. A pesar de que estamos en el mejor escenario en >>

## Datos de consumo de alcohol en **menores de 14 a 18 años**

- La edad media de inicio en el consumo de alcohol en España está en los 14 años; el consumo semanal de alcohol comienza por término medio a los 15,1 años.
- El 76,9% de los menores de 14 a 18 años ha consumido alcohol alguna vez; el 75,6% en el último año y el 67% en el último mes (2 de cada 3 jóvenes); de ellos, el 21,8% ha experimentado alguna borrachera y el 31,7% ha realizado 'binge drinking', es decir, ha tomado 5 o más vasos de bebidas alcohólicas en un intervalo aproximado de dos horas.
- Atendiendo al consumo de alcohol en función del sexo, la prevalencia se encuentra ligeramente más extendida entre las mujeres.
- El 52% de los jóvenes de 14 a 18 años afirma haber realizado botellón en el último año. Esta práctica aumenta con la edad: el 28% de los de 14 años y el 68,1% de los de 18 años han hecho botellón en el último año.
- Aproximadamente la mitad de los estudiantes de 16 años se ha emborrachado en el último año.
- El 31,3% de los jóvenes de 14 a 18 años se encuentra perfectamente informado en el tema de drogas. La familia (68,4%) se sitúa por detrás del centro educativo (84,9%) como vía por la que reciben información.
- Entre los 15 y los 24 años, los jóvenes dicen beber porque es divertido y anima las fiestas (29,3%), porque les gusta cómo se sienten después de beber (16,8%) y por encajar en un grupo o no sentirse excluido (5,9%).
- El consumo de alcohol entre los estudiantes de 14 a 18 años se realiza principalmente en bares o pubs (el 34,4%), en calles, plazas, parques, playas o espacios públicos abiertos (33,6%) o en discotecas (29,0%).
- Los lugares más recurrentes entre los jóvenes para adquirir bebidas alcohólicas son los supermercados (el 37,3%), bares o pubs (34,8%), tiendas de barrio, chinos, quioscos o bodegas (34,7%) o discotecas (27,7%).
- El 36,8% de los menores de 14-18 años asegura que sus padres les permiten beber.
- El 19% de los alumnos reconoce haber sido incapaz de recordar lo sucedido la noche anterior tras haber salido algún día del último año.
- El 77,5% de los que se han emborrachado en el último mes admite haber tenido resaca al día siguiente.
- El 13,3% de los alumnos que se han emborrachado en el último mes admite haber mantenido relaciones sexuales de las que se ha arrepentido al día siguiente.
- El 28,7% de los alumnos que se emborracharon en el último mes reconoce haber tenido relaciones sexuales sin preservativo.
- El 17,6% de los menores que ha consumido alcohol en el último mes ha participado en alguna pelea o ha sufrido o realizado alguna agresión física, dato que asciende al 25% si se han emborrachado, han hecho 'binge drinking' o han hecho botellón.
- Entre el 40% y el 50% de los menores que han consumido alcohol en el último mes ha tenido una discusión importante con sus padres o hermanos.
- En el 37% de los casos de estudiantes que han participado en una pelea en los últimos 12 meses se reconoce un consumo de alcohol en las dos horas anteriores al incidente.
- De los estudiantes que regresaron a casa entre las 4 y las 8 de la mañana y que se vieron implicados en una pelea, algo más de la mitad reconoce un consumo previo de alcohol (54,9%) en las 2 horas anteriores al suceso; y de los que regresaron después de las 8 de la mañana y que se han visto implicados en una pelea, 2 de cada 3 admite un consumo previo de alcohol (66,7%).

*Fuente: Plan Nacional sobre Drogas*

>> muchos años, de que los jóvenes son más conscientes de los riesgos –por ejemplo, a la hora de coger el coche–, y de que España es el país del entorno con menos consumo de alcohol, no nos podemos relajar porque el alcohol es alcohol". La Fundación Alcohol y Sociedad nació en el año 2000 a instancias de la Federación española de Bebidas Espirituosas (FEBE) con el objetivo de promover el consumo cero en colectivos de riesgo, sobre todo en los menores, actuando en su triángulo de influencia: profesores, amigos y familia.

"No hablamos de prohibir", explica Jato, "sino de transmitir a los menores que es algo que no les corresponde y que tiene sus consecuencias; es como si a un niño de 1 año le das fabada. Hasta los 18 años no toca conducir, ¿no? Pues esto es lo mismo". Le preguntamos a la portavoz de Alcohol y Sociedad por la influencia del ejemplo de los ídolos deportivos y sociales: "Aunque el alcohol esté institucionalizado, lo cierto es que la responsabilidad de que un menor consuma es la irresponsabilidad de un adulto. Porque el chico puede decir, 'si este deportista, que es una persona sana, lo hace, ¿por qué no yo?'. Si una persona con relevancia social quiere celebrar con alcohol, que lo disfrute, pero no en público".

En este sentido, José Antonio Molina explica que, en el caso de las celebraciones, deportivas pero también familiares, "lo ideal sería modificar el comportamiento y que nuestros hijos vean que lo bonito es el momento en sí de estar con tu familia o que tu equipo ha ganado la competición, y no el rociarlo con alcohol. Y además, si cada vez que nos juntamos con la familia o los amigos, bebemos, los hijos lo van a normalizar y lo repetirán en sus entornos".

Y porque "no hay consumo seguro y el alcohol afecta desde la primera copa", la Fundación Alcohol y Sociedad incide en formar a los adolescentes en criterio y voluntad propia para saber defender ante el grupo de iguales su postura. Como señala Silvia Jato, se trata de "hacer niños buenos, con valores". ●

La Fundación Alcohol y Sociedad nació de la mano de la Federación española de Bebidas Espirituosas (FEBE), que tiene en marcha el proyecto Menores Ni Una Gota (#MenoresNiGota) y que junto a Carrefour –con quien la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) mantiene un acuerdo de colaboración– ha organizado charlas para padres socios de familias numerosas. En la imagen, José Antonio Herrando y Yolanda García, gerente y responsable de Proyectos de la FEFN respectivamente (primera y segundo por la derecha), junto a representantes de FEBE en una reunión mantenida en su sede.

## Más información

- **FAD**. Teléfono de atención y ayuda a familias: 900 16 15 15. De L a V, de 9 a 21 horas. Llamada gratuita y totalmente confidencial.
- www.fad.es
- www.alcoholysociedad.org
- www.lascarasdelalcohol.com
- www.menoresniunagota.es
- www.pnsd.mscbs.gob.es
- **José Antonio Molina:** "¿Qué hablo con mis hijos sobre drogas?" / "SOS. Tengo una adicción" (Ed. Pirámide)