

**Cómo cambiar la cultura  
del consumo de alcohol  
EN MENORES DE EDAD**



*Ffren  
Martinez*

# ¿Cómo cambiar la cultura del consumo de alcohol en menores de edad?

Muchos de ustedes saben que es una de mis pasiones, porque gran parte de la meta que tiene una de las organizaciones que dirijo es apostarle a que en nuestros países latinoamericanos, podamos realizar un cambio cultural frente el consumo de alcohol en menores, pues nuestra cultura latina tiene una pauta de consumo de alcohol muy delicada, en donde el consumo se da en intensidad y no en frecuencia, es decir mientras en algunos países del hemisferio norte, la gente acostumbra a tomarse un vino a la cena o una cerveza al almuerzo, en nuestros países no funciona de esa manera, trabajamos de lunes a viernes muy juiciosos y él viernes nos tomamos una botella de whisky completa o trabajamos 15 días juiciosos y cuando pagan el sueldo nos tomamos 30 cervezas en una sola sentada. Al final del año si sumas la cantidad de alcohol que consumiste, fue muchísimo menos que la mayoría de países europeos, pero ¡viviste borracho!; es una pauta de consumo muy delicada y está en nuestros países muy de la mano de un consumo temprano de alcohol en menores de edad. Cuando tú te empiezas a preguntar por qué nuestros adultos tienen un consumo de alcohol tan delicado, es posible que encuentres una explicación muy poderosa en el hecho en que la edad en la que empiezan a tomar alcohol y la cantidad de veces que lo hacena durante el período de desarrollo biológico y psicológico, tiene una directa relación con la pauta de consumo en los adultos.

Para lograr cambiar la cultura tenemos un obstáculo muy fuerte y es que muchos de nosotros los adultos, consumimos alcohol siendo menores de edad y hoy en día somos adultos exitosos que aparentemente llevamos una vida estable y normal, entonces decimos: “si yo consumía alcohol siendo menor de edad y estoy bien, ¿porque tendríamos que hacerlo diferente?”. ¿Por qué tenemos que evitar el consumo de alcohol en menores de edad, cuando muchos de nosotros lo hicimos y estamos bien? Pues bueno, juzgar por la experiencia es uno de los principales obstáculos para lograrlo, porque normalmente uno No toma decisiones

en aspectos de salud desde la evidencia científica, uno suele tomar datos y decisiones desde la experiencia personal, así es que cada quien juzga la vida según cómo le fue en la fiesta; si a ti te fue mal en tu casa con el tema del alcohol pues seguramente estás más prevenido con el tema, si tú consumirse alcohol y te fue bien, pues seguramente estás menos prevenido con el tema, pero el asunto es que el mundo ha cambiado, hoy sabemos que el cerebro humano termina de madurar mas tarde de lo que creíamos, la corteza prefrontal tiene un período de desarrollo y madurez que finaliza hacia los 21 años si es que contaste con la suerte de tener exigencias medioambientales lo suficientemente sólidas como para que te hagas adulto a esa edad. De no ser así, tal vez te harás adulto a los 27 o 28 años. Así es que no tienes listo esto a los 15 ni a los 14 ni a los 13 años, lo último en madurar es esta parte del cerebro llamada corteza prefrontal que para el tema que nos interesa, se encarga de la toma de decisiones, el autocontrol y la autorregulación; es decir, es la zona del cerebro que se encarga de manejar la voluntad, motivo por el cual influye en que toda sustancia susceptible de generar dependencia sea mas peligrosa en la adolescencia, pues entre más temprano pruebes una droga, más riesgo de adicción; entre más tarde la pruebes, menos riesgo de adicción. Hoy sabemos que toda adicción instaurada en estas edades, es mas difícil de resolver. Si tú te haces adicto a los 14 años es posible que tengas problemas más serios que si te haces adicto a los 25. En últimas, es más fácil salir de una adicción si la misma empezó tarde que si la adicción empezó temprano, pero nada de estas cosas las conocíamos en nuestra época, de hecho, gran parte de los países del mundo están cambiando sus legislaciones para que la edad de inicio sea más tarde, para que la edad legal del consumo de alcohol sea mucho después.

No sabíamos hace dos décadas que los cerebros de los adolescentes abstemios funcionan diferente a los de aquellos que consumen alcohol, y esto es debido a que sus habilidades cognitivas son distintas, generando mejores resultados académicos y evitando diferentes daños en sus capacidades intelectuales, precisamente en la época de mayor aprendizaje. Ahora bien, el daño no es solo funcional, sino también estructural, es decir, hay ciertas zonas del cerebro que no llegaran a crecer al tamaño normal debido al abuso de esta sustancia en la adolescencia. Zonas como el hipocampo, que entre otras cosas se



encargan de la memoria, llegan crecer solo hasta la mitad de lo que deberían. Es decir, el que se embriaga en la adolescencia no solo al día siguiente no vas a aprender lo suficiente, sino que hay zonas del cerebro que de por vida no se desarrollarán igual. Cuando uno de adulto ve estas cosas suele pensar que esto no puede ser cierto, porque como juzgamos por la experiencia y también algunas veces nos embriagamos, pues no creemos que esto nos haya afectado; sin embargo, es posible que aquellos que abusaron del alcohol si tengan diferencias. A veces digo en broma que si todos nos graduamos del colegio con la mitad del hipocampo, pues es difícil que se noten las diferencias, pero si tu tomas jóvenes abstemios y los comparas con jóvenes que se embriagan, es posible que ya empieces a encontrar diferencias.

El asunto aquí es cómo preparamos a nuestros hijos para el mundo que les corresponde; es decir, nosotros los adultos estamos en el mundo en el que estamos por la vida que hemos llevado, nuestro cerebro y nuestras competencias nos alcanzan para estar en el mundo en el que estamos, pero el mundo de nuestros hijos es el 2040, el mundo de nuestros hijos no es el 2016. Es decir, el 2016 es el mundo actual donde una persona que tiene determinado nivel de formación o ciertas habilidades comerciales tiene cierto nivel de éxito, pero en el 2045 la gente de éxito seguramente va a necesitar 2 post-doctorados, 7 idiomas, telepatía, poderes mágicos y una serie de recursos propios, que implican que tenga un kit básico de funcionamiento en mejores condiciones, es decir, necesitan un cerebro con unas competencias diferentes a las del 2016, así es que tenemos que pensar más en el mundo que le va a tocar a ellos y no en el que nos tocó a nosotros, tenemos que prepararlos para ese mundo y dejar de juzgar por la experiencia personal.

Ahora bien, el asunto de evitar el consumo de alcohol en menores de edad, no es solo un tema de mejorar el desarrollo biológico y que crezcan de forma más saludable, también es un asunto vital, pues podemos evitarles muchos problemas, ya que los jóvenes que consumen alcohol en la adolescencia suelen:

- ✘ Sufrir hasta tres veces más depresión
- ✘ Tener mayor ideación suicida
- ✘ Tener una vida sexual exageradamente activa
- ✘ No utilizar métodos anticonceptivos ni de prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- ✘ Tener muchísima mas probabilidad de problemas de alcoholismo en la adultez.
- ✘ Tener una probabilidad muchísimo áalta de consumir otro tipo de drogas.
- ✘ Tener menor rendimiento académico.
- ✘ Meterse en riñas callejeras.
- ✘ Sufrir accidentes que pongan su vida en riesgo.
- ✘ Exponerse a problemas de salud, pues el consumo de alcohol dificulta la absorción de nutrientes en el intestino delgado, genera riesgos cardiovasculares y decenas de enfermedades.

Cuando nosotros logramos que nuestros adolescentes no consuman alcohol y que le den más tiempo al desarrollo biológico y psicológico, todos los indicadores de riesgo asociados al consumo de alcohol se van al piso. La verdad, me podría quedar todo el día dando los datos acerca de lo importante que es hacer este cambio cultural con urgencia, pues aunque esto no lo supimos en nuestra adolescencia, ahora sí lo sabemos y no podemos hacernos los locos o los que no sabíamos.

**Cambio cultural  
¿Por qué hacerlo??**



*Fren  
Martinez*

✘ La etapa de la sensibilización: En esta etapa lo que uno suele hacer es identificar líderes de opinión o identificar personas que ponen el tema en la agenda pública y privada, empezar a mostrar datos, tratar de generar conciencia social frente a un tema y aunque sabemos que eso no va a traer cambios conductuales inmediatos,

si no sensibilizas a la sociedad, las etapas siguientes no se van a dar o se va a hacer más lento el proceso. Con el cigarrillo empezamos a vivirlo, creo que en muchos países pasó igual que en Colombia y es que empezamos a sacar afiches con dinosaurios fumadores y decíamos “están en vías de extinción” o empezamos a generar comentarios incluso feos como: “besar a un fumador es como besar un cenicero”, empezamos a generar cierta presión social y a mostrar datos sobre el efisema pulmonar, los dientes, lo estético, la posibilidad de que la cicatrización se lentifique y dure más tiempo el acné..etc. En esta primera etapa se viven dos efectos muy importantes: se hace visible lo invisible y se genera polarización.

✘ Hacer visible lo invisible implica que empezamos a decir: “en serio?” “¡no puede ser que eso sea así!”, “¿de verdad lo hacemos así de mal?”, “¿de verdad esto es tan peligroso?”. Hacer visible lo invisible trae una suerte de ventajas y una que otra desventaja, las ventajas es que decimos: “¡pongámonos de acuerdo! ¿cómo es posible que esto se dé así?”. La desventaja es que para algunas personas se normaliza, pues cuando se ve que muchas personas hacen lo mismo, se genera un sesgo perceptivo que le da tranquilidad o consuelo de tontos a algunos. Afortunadamente, en estos temas venimos cambiando, es muy posible que algunos de ustedes se subieron a un auto que estaba siendo manejado por alguien que había consumido alcohol e incluso tal vez ustedes condujeron en ese estado, pues bien, muy seguramente hoy en día ya no lo harían, la verdad es que venimos cambiando, el mundo ha venido evolucionando en muchas cosas.

El segundo efecto consiste en que la sociedad se polariza durante un período, los papás buenos vs. los papás malos, los papás de avanzada vs. los papas retrógrados, los colegios liberales vs. los



conservadores, sin embargo, esto es una fase de transición, en todos los países lo vivimos con el tabaco, empezaron a surgir decretos, leyes que declaraban zona de fumadores y de no fumadores, era una etapa de transición; esta separación no era cómoda ni agradable, porque las divisiones y las separaciones siempre son incómodas, pero fue un período transitorio. En esa etapa los niños rompían los cigarrillos de los papás (cosas que una década atrás hubiesen sido algo muy difícil), empezamos a polarizarnos como sociedad, por suerte fue solo por un tiempo. Cuando ya se logra sensibilizar las personas que están en lo público y en lo privado, empezamos la siguiente etapa.

✘ La etapa de los cambios estructurales: En ella las personas y las empresas que sienten afectados su bolsillo o sus intereses, multiplican por diez el área de responsabilidad social y desarrollo sostenible para cuidar sus negocios. Las empresas que se sienten amenazadas por este cambio cultural empiezan a buscar de qué manera protegen sus negocios, surgen códigos de autorregulación para la publicidad, alianzas interinstitucionales, lobbys con congresistas o políticos o lo que sea preciso hacer para proteger sus negocios. Cuando la presión internacional es muy alta o surge algún alcalde o gobernador valiente, saldrán decretos o leyes, entrando así en la etapa de cambios estructurales en donde actuamos por legalismo, pues no estamos convencidos. Si nos están viendo, nos portamos mejor. En esa etapa estábamos en los restaurantes y llamábamos al mesero y le decíamos: “¿será que puedo fumar aquí?” y si el mesero decía que no, no fumamos y si decía que si, fumábamos. Cuando la conciencia ha aumentado, cuando el bolsillo es seriamente afectado o cuando la presión social es muy fuerte pasamos a la tercera etapa.

✘ La etapa de normalización del cambio: Consiste en que llega el momento en el que no nos preguntamos acerca de si es útil o bueno hacer esto, pues ya se normalizó hacerlo. Me explico: te subes a un carro y te pones el cinturón de seguridad de inmediato, tú no dices “¿será que es útil para mi vida?” “¿será que vale la pena?” “¿será que es importante?”, tú te lo pones de forma automática porque ya sabes que es así, ya está en ti, ¡se dio un



cambio de cultura!. Con el tabaco pasa lo mismo, tu estás sentado en un lugar donde hay gente, estás en un sitio cerrado y ni siquiera se te pasa por la cabeza preguntar si puedes fumar.

Somos adultos pésimos bebedores, es decir, en nuestros países los adultos se embriagan y cometen barbaridades, en nuestros países nos gusta embriagarnos, no nos gusta tanto compartir una copa sino embriagarnos, y aunque no podríamos decir que todas las personas son así, porque hay gente que tiene un muy buen manejo y tiene un consumo bastante responsable, no es la mayoría. Una prueba sencilla, es que

cuando los adultos se enteran que más de tres tragos puede ser tipificado como abuso de alcohol, inmediatamente hace un gesto de incredulidad asombroso, pues nuestro nivel se nos ha vuelto normal y es muy difícil dudar de lo que has visto y vivido como realidad.

Estamos inmersos en una cultura de alcohol y somos como el pez que está dentro del mar y no se da cuenta que vive allí hasta que lo sacan. Nuestra idea es poder cambiar la cultura del consumo en menores de edad y para cambiar esa cultura, tenemos que recorrer tres grandes etapas que también vimos con el tabaco, es decir, tenemos experiencias previas que nos dicen que sí es posible cambiar una cultura. Lo vimos con los cinturones de seguridad en los autos, lo vimos con permitir que los zurdos fueran vistos igual que los diestros, lo vimos con el tabaco. Cambiar la cultura si es posible.

No sé si ustedes recordarán pero en la mayoría de nuestros países hace 30 años se podía fumar en los cines, en los servicios públicos de transporte, en los buses, en los aviones, en todas las casas había ceniceros de cristal murano, cristales suntuosos que incluso eran un regalo de lujo; las compañías daban un cenicerito con el logo de la compañía, incluso las escuelas, los colegios lo hacían y tú no podías decirle al fumador que por favor no fumara a tu lado, porque era un acto de irrespeto con el fumador; es decir, los profesores fumaban dentro del aula de clase encima de los alumnos y los alumnos no podían decirle que respetaran su espacio sano y libre de humo, porque era un atrevimiento con el profesor, incluso el prototipo de masculinidad era el famoso

hombre marlboro, así es que vivíamos en una época en donde estaba normalizado, era bien visto, era añorado por muchas personas. Hoy en día es totalmente distinto, pero para ello tuvimos que atravesar tres grandes etapas.

Estamos en un período de transición con el tema del alcohol, todo el planeta excepto raras excepciones, está aumentando la edad legal para el consumo de alcohol, así es que esto va a cambiar, solo es cuestión de tiempo, pues en este momento podemos mirar a todo el mundo a los ojos y decirle sin vergüenza alguna a nuestros amigos: “oiga el alcohol no era para menores de edad, ya lo descubrimos, no lo sabíamos hace 20 años, pero ¡ahora sí lo sabemos!”. Tenemos suficiente evidencia científica para decir que es una pésima idea que alguien consuma a los 13, 14 o 15 años, el tema es ¿cómo hacemos para cambiar la cultura del consumo de alcohol en menores de edad?, pues bien, lo primero que tenemos que hacer es dejar de pensar que este es un problema adolescente, porque uno siempre está pensando que esto es un problema de ellos y que cómo hacemos para convencer a nuestro hijo para que no lo haga. ¿Cómo hago para que mi hijo lo entienda?, ¿Cómo hago para que mi hijo me haga caso? y resulta que la salida no es por ahí, hay otra estrategia porque los jóvenes llegan hasta donde llegan, por una razón sencilla: porque pueden, porque se los permiten.

Muchos de ustedes han escuchado una frase que dice: “Cómo vienen de mal estos jóvenes de hoy, ya no respetan horarios, ni límites, no es como antes”, si ustedes han escuchado esta frase o incluso la han dicho, deben saber que era de Sócrates, es decir, deben saber que llevamos 2500 años echándole la culpa a los adolescentes de cómo están las cosas. Debemos pensar lo siguiente: Cuando en una sociedad los locos son los adolescentes, se supone entonces que nosotros los adultos somos los cuerdos, pero yo les quiero preguntar si en sus ciudades o en sus países ¿son los niños de 12 años los dueños de discotecas donde dejen entrar menores de edad?, ¿cuántos niños de 13 años son dueños de los bares? ¿cuántos niños de 14 años hacen las leyes y si las hacen cumplir?, ¿cuántos niños de 11 años hacen la publicidad de alcohol y cigarrillo? ¿cuántos diseñadores de modas tienen 10 años?. La respuesta es muy sencilla: NINGUNO!. Nosotros los adultos somos los

dueños de los bares y las discotecas, somos los que hacemos las leyes, somos los que damos los permisos, los horarios y el dinero para las fiestas; así es que esta historia de que los adolescentes están muy locos y muy desbordados, es bastante lejana de la realidad y constituye una excusa excelente para no perder la comodidad de pensar que la culpa

siempre es del otro. Los que creamos la famosa cultura adolescente somos los que vivimos del mercado de los adolescentes, los que creamos la manera en que se visten los adolescentes somos los diseñadores de modas, somos los adultos los que creamos la pauta de diversión o el modelo hegemónico de diversión, la manera como se debe rumbar o bailar la creamos nosotros los adultos de las emisoras radiales y los adultos que los financiamos con nuestra pauta comercial. Nosotros los adultos somos los dueños de las empresas de entretenimiento, somos los que creamos los horarios en que se puede salir o se puede estar en ciertos sitios, no son, ni han sido, ni serán los adolescentes. SOMOS NOSOTROS. Así es que lo primero que tenemos que hacer es alejarnos de la pretensión de que son los adolescentes los que tienen que solucionar este tema, porque los adolescentes no están en este tema, es decir, somos nosotros los que con muchas acciones terminamos convenciéndolos para que estén dentro del consumo.



**¿Cómo cambiar la cultura  
del consumo de alcohol  
en menores?**



*Ffren  
Martinez*

Los adolescentes prueban las drogas por dos razones fundamentalmente, la curiosidad y la presión de grupo; es muy difícil que sea por otras razones, la verdad los adolescentes no dicen: “mi papá es muy frío y distante creo que me voy a volver marihuanero”, eso no pasa en la vida real, “mi mamá es muy intensa y muy psicorrigida, creo que me voy alcoholizar” eso no sucede en la vida real; en la vida real los adolescentes prueban las sustancias por curiosidad y por presión de grupo, el tema es que muchos de nosotros los adultos tenemos que ver con este modelo de curiosidad y presión de grupo.

El tema del alcohol es un problema adulto, me explico, si tú tienes una fiesta de adultos, si tu organizas una fiesta para tu esposa o para tu esposo, pues gran parte de tu inversión en la fiesta se va a centrar en la comida y en el alcohol. Si tú das buena comida y das buen alcohol, esa fiesta es un éxito, eso es lo que culturalmente decimos nosotros, para los adultos el éxito de una fiesta está en la comida y en el alcohol. Inocentemente creemos también que el éxito de una fiesta adolescente es la comida y el alcohol, entonces cuando tú hija va cumplir 15 años y le vas a ser la fiesta de 15, empiezas con esa obsesión acerca de que dar de comida ese día, ¡como si esos niños fueran a las fiestas a comer!, somos nosotros los que vamos a comer a las fiestas, porque el éxito de una fiesta adolescente no es la comida y el alcohol, el éxito de la fiesta de adolescentes es el DJ, que es un chamán con poderes que controla todo el universo y el networking emocional que se hace, el filtro, el coqueteo, lo social es el éxito de una fiesta adolescente. Si yo quisiera hacer una fiesta para mí hija que cumple 15 años y pensara en mí hija, yo gastaría todo el dinero de esa fiesta en la música y tal vez en una empresa que arme una actividad contundente, pero lamentablemente las fiestas que hacemos para nuestros hijos, no son para nuestros hijos, son para nuestros amigos y se nos olvida que una de las ventajas de ser adultos es que uno a veces, puede hacer lo que quiera, es decir, si yo quiero hacer una fiesta como adulto, yo no necesito de pretexto la primera comunión de mis hijos, no necesito de pretexto la fiesta de 15 años de mi hija, si yo quiero hacer una fiesta el martes, la hago, porque soy adulto y puedo hacerlo, así es que uno de los primeros temas que tenemos que cambiar es que hagamos fiestas para nuestros hijos y nuestras hijas, no para nosotros con la excusa que es una fiesta para ellos.

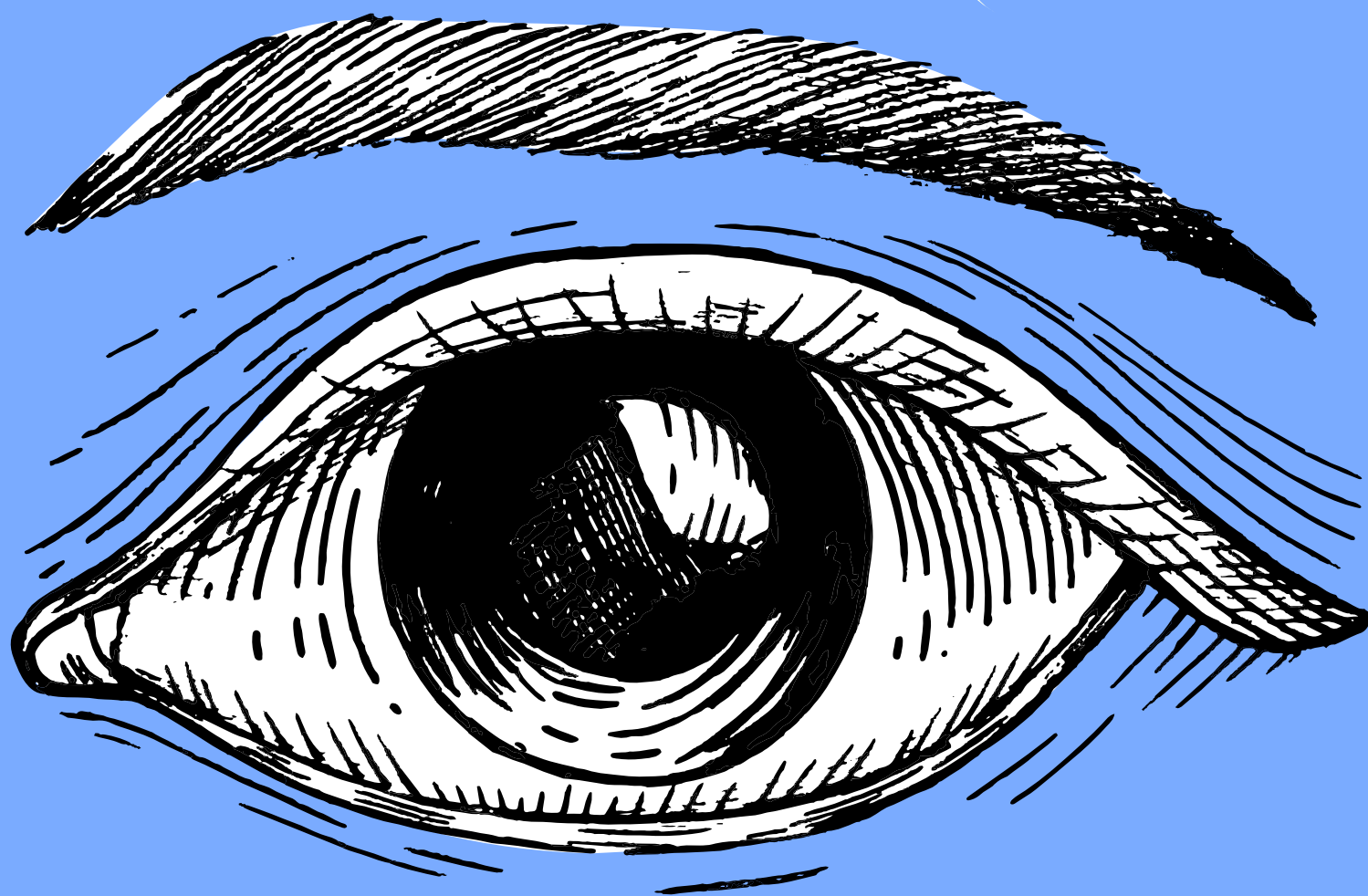
El asunto de hacer fiestas sin alcohol para los adolescentes, es que nos toca enfrentar un problema muy serio aunque invisible. Muchos adultos crecieron en medio del licor y no logran darse cuenta del problema que tienen con eso, porque nunca les hace falta. Es decir, cuando hacemos fiestas sin alcohol para nuestros hijos, nos toca socializar sin alcohol como adultos, nos toca divertirnos sin alcohol, nos toca dialogar y relacionarnos. Esto no es tan fácil porque los adultos con hijos llevan bebiendo alcohol por mas de 30 años y algunos han perdido o nunca adquirieron la habilidad de disfrutar la vida sin esta sustancia. En las fiestas para adolescentes sin alcohol, los jóvenes no suelen estar en crisis, pues los verdaderos invitados a la fiesta no toman o lo han hecho muy poco, somos nosotros los que hemos crecido bebiendo, no ellos. De hecho, somos nosotros los que nos aburrimos si no hay alcohol y vamos a empezar a escuchar comentarios como: “si no tenían plata para que se casaron”, “esto ya empezó muy mal”, “a qué religión se metieron”.

Tenemos que asumir que somos nosotros con nuestro esfuerzo sistemático los que intentamos convencer a los adolescentes que para divertirse hay que comer y beber, y cuando tienen 15 o 16 años y ya están convencidos que hay que consumir alcohol todo el tiempo, ahí si nos asustamos y decimos: “por dios que alguien haga algo” (que alguien diferente a uno como padre, además). Debemos hacer algo con esto, no es un problema de mala onda, no es que como adultos lo hayamos hecho mal porque tenemos un plan estratégico para hacerlo mal, lo cierto es que así crecimos, así se nos dio en nuestros países, pero que algo sea de una manera, no quiere decir que deba seguir siendo de esa misma forma. La curiosidad la generamos nosotros porque es para nosotros que el alcohol es necesario o popular.



# La curiosidad

LA CURIOSIDAD TIENE TRES ELEMENTOS  
QUE DEBEMOS APRENDER A MANEJAR:



*Efren  
Martinez*

- ✘ Primer elemento: la actitud favorable. Cuando en una sociedad algo es visto como más cool, más chévere o genial, esto genera más curiosidad. Como ya vimos el tema de tomar alcohol no es tan genial para los adolescentes, hasta que con nuestros esfuerzos los convencemos y nos toca asumir la responsabilidad de que fuimos nosotros los adultos los que nos encargamos de esta tarea. Nos corresponde entonces, hacer fiestas sin alcohol y generar escenarios en donde sea super cool y genial divertirse sin esta sustancia. Nos toca generar escenarios en donde ellos vean que nosotros los adultos no necesitamos de esto para sonreír, bailar, interactuar o expresar nuestros afectos.
- ✘ El segundo elemento de la curiosidad es la percepción de riesgo. En una sociedad algunas cosas generan más curiosidad que otras. Entre menos percepción de riesgo vital yo tenga acerca de eso, es decir, entre más crea que eso no es peligroso, que eso no me va a dañar, la curiosidad es más viable. Sin embargo, la percepción de riesgo se construye desde la experiencia personal, si creemos que el alcohol no le hace daño a los jóvenes, porque nosotros lo hicimos siendo menores de edad y al parecer no sucedió nada; terminamos diciéndole a los hijos: “mira yo prefiero que tú consumas alcohol acá en la casa y no afuera porque corres riesgos”. ¿Qué se esconde detrás de esa afirmación?, pues se esconde que para mí consumir alcohol no es peligroso, porque lo que preocupa es el abuso sexual, el accidente de tránsito o la riña callejera, y obviamente que es muy peligroso, pero cuando le digo que prefiero que tome en casa y no afuera, lo que le digo es que el consumo de alcohol no es peligroso, lo peligroso es lo que pasa afuera, pero mientras consume alcohol en su cuarto o en la sala no pasa nada, pero lo cierto es que ¡si pasa! Ya están pasando cosas como lo vimos antes. El consumo de alcohol en ciertas edades pasa factura y aumenta todos los riesgos.

X El Tercer elemento de la curiosidad son las expectativas de logro. Uno suele hacer cosas en las que sabe que va a ganar, uno no suele hacer cosas en donde sabe que va a perder. Generalmente le apuestas a algo cuando sabes que vas a ganar; si yo creo que el alcohol me va a traer cosas buenas, es mucho más fácil que lo consuma. Si tú le preguntas a una niña de 16 años que consume alcohol para qué lo hace, esta niña va a decir: “yo lo hago para pasarla bien con mis amigos, para divertirme”, ninguna va a decir: “lo hago porque estoy esperando perder la consciencia y ser muy promiscua esta noche”, porque obviamente no toma alcohol para eso, y eso le pasa a la mayoría, tiene expectativas de logro. Si uno habla con una persona de 43 años que consume alcohol y le dices: “tú para que tomas alcohol”, esa persona te va a decir: “para relajarme, para pasar un buen rato con mis amigos”, ninguno va a decir: “es que yo guardo las esperanzas que esto me de valor para decirle un par de verdades a mi esposa”. Lo que les quiero decir es que tanto adolescentes como adultos tenemos expectativas de logro, así es que si tú crees que no es peligroso (baja percepción de riesgo vital), si tú tienes una actitud favorable, si además crees que te va a traer cosas buenas (expectativas de logro) y estás en un contexto de normalización, pues lo más natural es que surja algo que llamamos curiosidad.



**¿Qué mas podemos hacer  
frente al tema?**



- ✘ Los límites pueden ser acordados con ellos para que se sientan más comprometidos ya que participaron en la construcción, sin embargo, si plantean límites desfasados, podemos decir que esto es inaceptable e intentar llegar a un acuerdo de algo que nos parezca razonable. Limitar la cantidad de dinero también puede resultar útil, les podemos pedir que nos hagan un presupuesto de los gastos que van a tener en esa noche para así limitar la posibilidad de que les quede un excedente que se gasten en alcohol. Podemos usar incentivos para ampliar los límites, por ejemplo, si me demuestras que has sido responsable y no has tomado en ninguna salida del mes, en el próximo te puedo dar dos fines de semana en los que te dejé llegar una hora más tarde de lo habitual o si has llegado puntual todos los días, te puedo dar una hora más en algún plan del próximo mes que tú elijas. Al establecer los límites, también es útil dejar claras las consecuencias si se transgreden de antemano, por ejemplo, si llegas después de la hora acordada, no puedes salir el próximo fin de semana.
- ✘ Resaltar las virtudes de la gente que no bebe alcohol, elogiar el hecho de que son personas seguras de sí mismas, con autoconfianza y coraje, que son capaces de desenvolverse socialmente con su personalidad sin tener que desinhibirse tomando. También hacer énfasis en que son personas con actitud divertida por naturaleza, que entienden que la diversión está en la actitud que ellos asumen y no en el consumo de algo externo como el alcohol.
- ✘ Hacer énfasis en los perjuicios del alcohol reduciendo la expectativas de logro, pero enfocándose en las consecuencias más inmediatas que puede padecer, ya que éstas les puedan parecer más aterrizadas a una realidad que les puede ocurrir que plantearles algo que puede sonar lejano y ajeno como el

alcoholismo, la cirrosis o la adicción a otras drogas. Por ejemplo, la posibilidad de que hagan cosas vergonzosas y luego se les burlen en el colegio, la posibilidad de que padres de otros niños les prohíban la entrada a su casa porque los ven como una mala influencia, la posibilidad de espantar a alguien que les gusta porque el aliento a trago y la actitud del borracho es repulsiva, la posibilidad de que la desinhibición los lleve a tener un acercamiento sexual indeseado, el mal estar físico y el arrepentimiento que pueden experimentar al siguiente día, el hecho de que el alcohol sube de peso y empeora el rendimiento deportivo. Hablarles de estas consecuencias inmediatas que les pueden afectar, tiene mayor probabilidad de disuadir a un adolescente de no tomar, que plantearle algo lejano y poco palpable como que se pueden volver alcohólicos y terminar muertos.

- ✘ Lideremos por medio del ejemplo, cuando salgamos a comer, en vez de siempre pedir vino o cerveza pidamos un jugo o una limonada, cuando vayamos a celebrar un cumpleaños, un día del padre o de la madre, navidad, algún evento especial, no siempre lo acompañamos de consumo de licor, cuando vayamos a una fiesta, lleguemos sobrios y contentos de haber tenido una gran noche de baile, cuando juegue la selección acompáñalo con una pizza y no con cerveza. Este tipo de acciones ayudarán a que nuestros hijos vean que el alcohol no es necesario para divertirse, ni para celebrar, ni para acompañar eventos especiales y que todo esto se puede gozar sin necesidad de consumirlo.
- ✘ Busquemos espacios con nuestros hijos para expresarles nuestros sentimientos y tener conversaciones profundas con ellos, expresemos nuestros sentimientos a nuestra pareja en presencia de ellos para demostrarles que no es necesario estar ebrio para poder intimar y expresarle lo que uno siente a otras personas.
- ✘ Saquémonos de la cabeza la idea de que nuestros hijos deben seguir nuestro mismo camino porque ese es el camino “correcto y seguro”, si nosotros aprendimos a tomar de jóvenes y en la casa,

no necesariamente les debemos inculcar, ni presionar a que vivan lo mismo.

- ✘ Aumentemos nuestra percepción de riesgo frente al consumo de alcohol en menores de edad tomando en serio los datos que vimos.

Las fiestas que hacemos para menores de edad vamos a hacerlas para menores de edad y no para adultos. Invirtamos el dinero que nos íbamos a gastar en el alcohol en buena música y esto probablemente garantizará una súper fiesta para los adolescentes donde se diviertan sin necesidad de alcohol. Si quieren realizar una fiesta para adultos donde sí haya alcohol, háganla para ustedes mismos y sus amigos y no usen la fiesta de sus hijos como excusa, las fiestas de ellos están diseñadas para ellos y las de nosotros para nosotros.

- ✘ Necesitamos generar acuerdos entre padres, tal y como lo hemos visto en otras conferencias (los llevamos y los traemos de las fiestas nosotros mismos, horas de inicio y de finalización de las actividades, adultos responsables en las fiestas, si la fiesta es muy grande, invitar varias familias para que ayuden, las fiestas son dentro de las casas o dentro de los salones de fiestas, no son afuera de los mismos, ni entrando ni saliendo. Llamarse entre padres para averiguar de las actividades), crear un chat donde se pongan de acuerdo sobre todas estas logísticas y donde se puedan acordar turnos para acompañar las distintas fiestas y así repartir las cargas del cuidado entre todos.

- ✘ Tenemos que trabajar el miedo a nuestros hijos o la creencia de que la relación se pueda afectar si les ponemos límites. No vamos a poder hacer estas cosas si nuestros hijos son los que guían la manera como deben ser educados, no vamos a poder educarlos, ni vamos a poder hacer nada, si tenemos miedo de que nos dejen de querer. Recordemos que el amor a veces requiere sacrificios y de pronto tenemos que sacrificar que nuestro hijo tenga rabia temporalmente con nosotros y nos deje de hablar porque le pusimos unos límites que él no quería cumplir, a cambio de ser unos padres responsables que lo educamos por medio del amor



responsable en búsqueda de hacer aquello que era mejor para él.

Los papas son los papás y son los que deben llevar el norte, sí para nosotros el asunto es muy impopular porque nos da pena con nuestros amigos, pues somos nosotros los que tenemos serios problemas como adultos, porque un chico de 14 años que tenga pena con sus amigos por el qué dirán es comprensible, pues al fin y al cabo tiene 14 años, pero un hombre de 45 o una mujer de 48 que tenga pena con sus amigos por el qué dirán, pues obviamente tiene serios problemas y mal organizada su jerarquía. Ahora bien, ¿tiene uno derecho a tener problemas? ¡Obviamente! no somos adultos perfectos, algunos somos muy tímidos y nos cuesta llamar a otro papá para hacerle ver nuestra posición, algunos no queremos que nos juzguen o la presión de grupo nos afecta como papás, pero si nos unimos entre todos es más fácil, si hacemos desayunos o almuerzos donde invitamos a otros papás y hacemos acuerdos todo será más fácil. Ahora, por más problemas o dificultades de carácter que tengamos como padres, ¿No estaríamos dispuestos a superar cualquier cosa por amor a un hijo?

**Cómo cambiar la cultura  
del consumo de alcohol  
EN MENORES DE EDAD**



*Ffren  
Martinez*