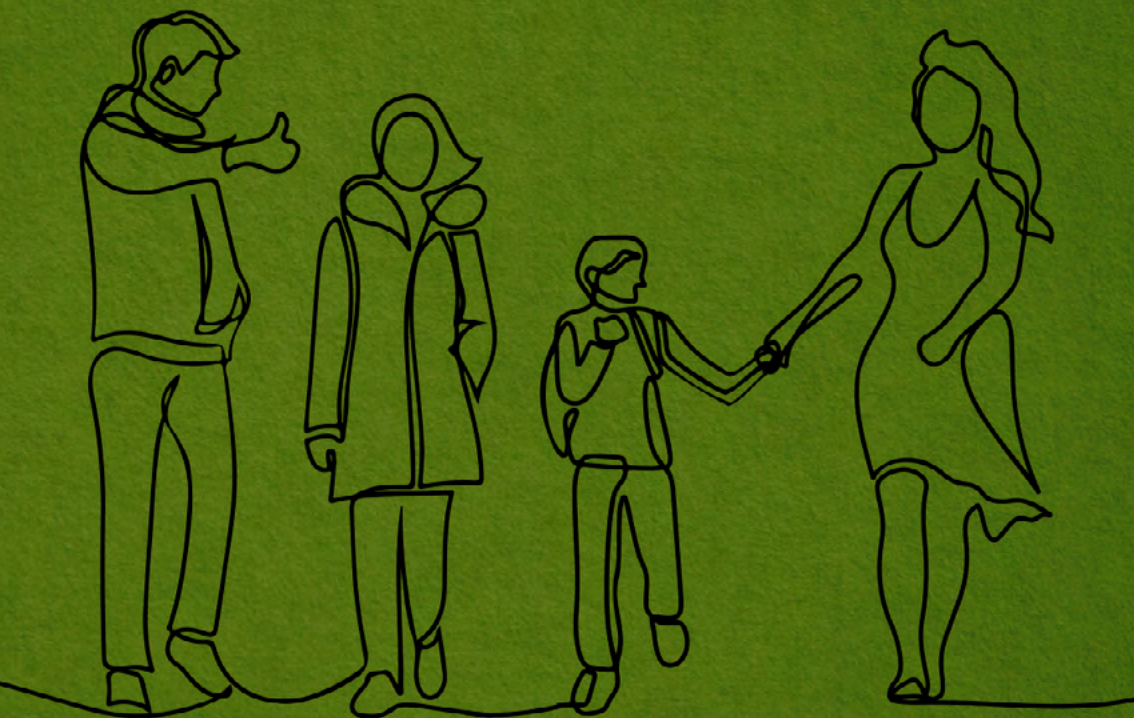


¿Cómo hablar con mis hij@s del alcohol?

Guía breve para madres, padres o responsables de familia



¿CÓMO HABLAR CON MIS HIJ@S DEL ALCOHOL?

Guía breve para madres, padres o responsables de familia
(Segunda edición)



¿Cómo hablar con mis hij@s del alcohol?

Guía breve para madres, padres o responsables de familia
(Segunda edición)

Autores: Diego Velasco Ureña y Esteban Nolla Hernández

Editores: Adriana Rojas Ruiz, Francisco Javier González Almeida y Xochiquetzalli Sabourin

Primera edición: Agosto de 2015

Segunda edición: Agosto de 2021

Derechos reservados 2021

D.R. © Fundación de Investigaciones Sociales, A.C.

Av. Insurgentes Sur No. 601, Piso 15, Oficina 109, Colonia Nápoles, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03810, Ciudad de México, México

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de esta obra, siempre y cuando se cite la fuente.

Cita sugerida:

FISAC. (2021). ¿Cómo hablar con mis hij@s del alcohol? Guía breve para madres, padres o responsables de familia (2ª Ed.). México: Fundación de Investigaciones Sociales, A.C.

Disponible en:

www.alcoholinformate.org.mx

ISBN (Edición Digital) 978-607-8199-10-5

Apoyo técnico:

Alejandro Nolla Hernández

Diseño editorial y de portada

Hecho en México.

ÍNDICE

1.	Introducción	6
2.	Es tiempo de cambios... ..	7
3.	¿Qué estilo de crianza utilizas tú?	8
4.	Importancia de establecer reglas sobre el alcohol	11
5.	Escucha activa y crianza consciente (mindful parenting).....	13
	- Auto-compasión, un componente esencial	16
6.	Sobre la regulación emocional de los hijos y las hijas	18
7.	Factores de riesgo y protección en la juventud	20
8.	¿Criar para la incertidumbre? Habilidades para la vida	22
9.	Recomendaciones para hablar sobre alcohol con tus hijos e hijas	28
10.	Asumir consecuencias; no castigos	35
11.	Cero alcohol a menores de edad ¿por qué?	37
12.	Los riesgos de manejar después de haber bebido	39
13.	¿Qué tanto es tantito? Responsabilidad y moderación.....	41
14.	¿Cómo reconocer si mi hijo o hija tienen problemas con su forma de beber?.....	43
15.	Bibliografía	45
16.	Directorio de prevención y atención	53
17.	Para saber más... ..	54
18.	¿Quiénes somos?	55

INTRODUCCIÓN

Esta guía va dirigida a las madres, padres y cuidadores de familia, ya que puede ser complejo hablar sobre alcohol con hijos e hijas adolescentes para lograr establecer límites justos y, al mismo tiempo, generar empatía y cercanía con ellos. Actualmente los jóvenes tienen acceso a una gran cantidad de información relacionada con la salud en cuestión de segundos, mucha de la cual puede ser falsa o confusa y puede causar comportamientos de riesgo. A este fenómeno la Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha denominado como **infodemia** (OMS 2021), es por eso que como **personas adultas**, necesitamos estar adecuadamente **informadas** con datos veraces y argumentos sólidos si queremos que los y las jóvenes nos tomen como punto de referencia para aclarar dudas. **No** tenemos que saber todo sobre el tema, pero sí es nuestra responsabilidad estar informados(as) suficientemente sobre aquello de lo que queremos hablar, como es el caso de las bebidas con alcohol.

En esta guía encontrarás información que puede fortalecer la relación que tengas con tu hijo o hija adolescente, como también sugerencias útiles para dialogar sobre el consumo de alcohol y así formar parte del cambio que estamos buscando: una cultura de responsabilidad ante el consumo de bebidas con alcohol. La **participación conjunta** de la sociedad, pero en especial la de **madres, padres o personas a cargo de personas menores** es fundamental para evitar daños derivados del consumo temprano del alcohol (que es la primera forma de uso nocivo), ya que son una influencia decisiva en sus vidas, quienes tienen la tarea primordial de educar a sus hijos e hijas, y **el poder** de influir positivamente en sus decisiones y en su desarrollo.

En la Encuesta Nacional del Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017, se indica que el 15.2% de los jóvenes de 12 a 17 años de edad consumieron alcohol de manera excesiva en el último año y el 8.3% en el último mes; hubo un incremento en el consumo de las mujeres, quienes ya beben casi a la par de los hombres. En el último año, el 27.2% de las mujeres y el 28.8% de los hombres de este grupo de edad, consumieron alcohol.

ES TIEMPO DE CAMBIOS...

La pubertad y adolescencia son dos etapas que, aunque diferentes, implican cambios y ajustes que la mayoría de las veces resultan incómodos tanto para los padres o madres, como para sus hijos e hijas. No sólo se trata de cambios físicos, sino también de cambios sociales y psicológicos en los que se cuestionan normas aceptadas en la infancia y se busca consolidar una identidad, lo que podría conllevar cambios con respecto a lo que habíamos conocido con anterioridad. Estos ajustes pueden llegar a provocar que durante la adolescencia vean a los adultos como rivales y que tampoco se sientan atraídos a convivir con personas menores, lo cual los sitúa en un lugar “incierto” que puede hacerlos sentir desubicados respecto a su posición en el mundo. Una propuesta para analizar esto es la del Dr. Gordon Neufeld, quien postula que si ellos no logran encontrar en sus figuras parentales una guía confiable, aceptante, afectuosa e incondicional, que les permita experimentar un vínculo saludable y seguro, podrían inclinarse a buscar de manera predominante la guía y aceptación en su grupo de pares para satisfacer sus necesidades de vinculación, lo cual tendería a alejarlos de los valores y principios fomentados en casa. El doctor Neufeld ha denominado a este fenómeno la “orientación a los pares” y no es posible adjudicarlo en su totalidad al desempeño de las madres o padres, sino que es fruto “de un colapso cultural sin precedentes”, que puede tener consecuencias negativas en el desarrollo de la juventud, y requiere que las madres y padres se ocupen activamente de nutrir y fortalecer la relación.

Es probable que en medio de estas transformaciones, se tengan que construir nuevas maneras de relación que se ajusten a las necesidades del momento, por ejemplo: establecer por mutuo consentimiento horarios de salida y de llegada, tiempo que se pasa con amistades, etc. Todo esto implica una buena comunicación y una negociación constante de acuerdos y límites, **sin descuidar el aspecto más importante: la calidad del vínculo que se establece con ellos y ellas.** Cada familia tiene una manera particular de educar y eso es respetable, sin embargo, ofrecemos algunas ideas que pueden ser de ayuda.

¿QUÉ ESTILO DE CRIANZA UTILIZAS TÚ?

Las madres y padres de familia utilizan diferentes prácticas a la hora de educar a sus hijas e hijos y casi siempre toman como referencia las que recibieron dentro de sus propias familias. Estas prácticas se conocen como estilos de crianza, las cuales pueden incrementar o disminuir la probabilidad de que los jóvenes tengan comportamientos problemáticos. De acuerdo con la guía de CENADIC (2013) sobre crianza positiva, las prácticas parentales que actúan como factores de riesgo son: disciplina inconsistente, severa y/o rígida; pobre monitoreo y supervisión; excesivo uso del castigo corporal; castigo no contingente¹ y severo; y ausencia de reforzamiento ante conducta positiva.

A continuación revisaremos brevemente cinco estilos de crianza que se han encontrado de manera consistente en las diversas investigaciones que se han realizado al respecto (Calders, *et al*, 2020; Capano, A. *et al*, 2013; De la Iglesia, *et al*, 2010; García, OF, *et al*, 2019; Kuppens, SX & Ceulemans, E, 2019; Masud, H, *et al*, 2019; Moreno Méndez, JH, 2020; Pinquart, M., 2018). Cada uno de ellos se ha asociado en mayor o menor medida a efectos positivos o negativos en el desarrollo social y afectivo de los y las jóvenes.

1. Estilo autoritario: Las prácticas parentales agrupadas en este estilo de crianza, suelen involucrar el uso del poder para ordenar y controlar a los hijos(as), tanto a nivel conductual como psicológico, sin atender las necesidades afectivas o sociales. Suelen existir límites sumamente rígidos y las consecuencias de un comportamiento que se aleje de lo esperado son desproporcionadas también. Utilizan amenazas y castigos para mantener a los jóvenes por el “buen camino”, lo cual puede enviar el mensaje implícito de que la aceptación y el afecto están condicionados a la obediencia. Los adolescentes que crecen en este ambiente suelen comportarse de dos maneras: se vuelven muy sumisos ante la exigencia o agresivos y desafiantes. Este estilo parental está asociado con mayores conductas problemáticas en los y las jóvenes, sólo por detrás del estilo negligente.

2. Estilo sobreprotector: Una forma menos evidente de control es la sobreprotección, en donde los padres se alían con los hijos(as) tratando de evitarles cualquier experiencia desagradable, truncando de esta manera el desarrollo de habilidades para resolver problemas. Este estilo parental limita la capacidad de los y las jóvenes de fortalecer sus herramientas de afrontamiento emocional o resolución

¹ Se refiere a que el castigo no ocurre inmediatamente después de la conducta que se pretende corregir.

de conflictos y obstaculiza la independencia personal, favoreciendo la pasividad en la toma de decisiones. También se le puede ubicar dentro del estilo parental autoritario, aunque disfrazado de una excesiva aprensión por la conducta de los hijos o hijas.

3. Estilo democrático (autoritativo): Se distingue por agrupar prácticas de control y disciplina alta, pero sin descuidar el involucramiento e interés en la vida de los y las hijas, tanto a nivel social, como afectivo. Suele predominar el diálogo, la explicación y el razonamiento afectuoso sobre las reglas establecidas en casa, así como de los riesgos y las consecuencias derivadas de los incumplimientos. En este tipo de relación no existe el miedo a establecer reglas y límites claros, sin dejar de demostrar amor y afecto. Se promueve la negociación para el establecimiento de reglas y de límites, también se brinda apoyo de manera activa y se abren las vías de comunicación, favoreciendo la autonomía, la confianza en sí mismo(a) y una autoestima saludable. Es el estilo que con mayor consistencia está asociado a mayores niveles de protección respecto a comportamientos problemáticos, como puede ser el abuso en el consumo de alcohol.

4. Estilo permisivo (indulgente): Se caracteriza por prácticas que muestran que los padres y madres son responsables en relación a la crianza, muestran interés e involucramiento con sus hijos e hijas, pero no son exigentes respecto al comportamiento esperado o pueden tener resistencia a aplicar las reglas o consecuencias. Suelen predominar muestras de afecto y calidez, sin la intención de controlar la conducta. La investigación sobre el impacto de este estilo en el desarrollo de los y las jóvenes ha tenido resultados mixtos; en ocasiones favoreciendo un mayor riesgo de conductas problemáticas, así como de baja obediencia o control de impulsos; en otras ocasiones favoreciendo mayor autonomía y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento. Algunas investigaciones han mostrado que éste estilo parental puede tener un efecto positivo en culturas latinoamericanas (García, OF., *et al*, 2019).

5. Estilo negligente: Existe una carencia en el establecimiento de límites o de expectativas sobre el comportamiento de los y las hijas. En el estilo negligente los padres y madres cubren las necesidades básicas de sus hijos e hijas, pero no establecen expectativas claras respecto a su comportamiento, y tampoco se involucran activamente a nivel afectivo o social. Este estilo parental es el que se encuentra asociado más fuertemente con comportamientos riesgosos por parte de los jóvenes, como son: abuso en el consumo de alcohol, agresión o trastornos del estado de ánimo.

Reconocer nuestro estilo de crianza nos puede ayudar a cobrar consciencia del modo en que influimos en la conducta de nuestros hijos e hijas, y en dado caso, a buscar otras maneras de relación que promuevan un desarrollo saludable.

Es importante aclarar que **no necesariamente nos ubicaremos de manera absoluta en alguno de los estilos de crianza**, puede ser que nos movamos entre uno y otro en función de las circunstancias que se nos vayan presentando y del contexto, sin embargo, es posible que nos inclinemos más por alguno de ellos. En realidad cada persona puede tener su propio estilo de crianza, pero es relevante estar informados sobre aquellos que de manera más consistente, se asocian con efectos positivos en los y las jóvenes. Esto también nos hace reconocer la importante influencia que tenemos en sus vidas.

- **Los resultados de la investigación** (Kingsbury, M., *et al*, 2020) **sobre los estilos de crianza son consistentes respecto a los efectos protectores de una crianza positiva para diversas problemáticas de salud mental, como la depresión, ansiedad o comportamientos agresivos, que a su vez son factores de riesgo para el establecimiento de patrones problemáticos de consumo de alcohol.**
- **Muchos estudios han encontrado que los estilos de crianza extremos, como el autoritario o el negligente, están asociados con mayores problemáticas en los jóvenes.**
- **Lejos de diagnosticar a quienes leen esta guía, la intención es evitar los extremos, así como informar sobre los efectos asociados a cada estilo parental.**
- **Los padres, madres o cuidadores de la familia sí hacen la diferencia, son una influencia importante cuando los adolescentes deciden si beben o no alcohol** (Rusby, J., *et al*, 2018; Voce, A. & Anderson, K, 2019; Vázquez, *et al*, 2019).

IMPORTANCIA DE ESTABLECER REGLAS CLARAS SOBRE EL ALCOHOL

Adicional a los estilos de crianza, es importante que las madres, padres o cuidadores de familia establezcan reglas claras respecto al consumo de alcohol. En ocasiones puede parecer que favorecer un estilo democrático es la solución a todas las problemáticas que pudieran surgir, sin embargo, es importante que para cada asunto existan lineamientos y expectativas que sirvan para encaminar el comportamiento a manera de una brújula (Reimuler, *et al*, 2011); idealmente acompañadas de explicaciones y acuerdos que posibiliten la comprensión de los motivos que las sustentan.

De acuerdo con Sharmin, S. *et al* (2017) “las reglas específicas sobre el alcohol se refieren a instrucciones claras y distintas sobre el consumo de alcohol, aprobación o desaprobación expresa del consumo por parte de los y las adolescentes, así como consistencia en el uso de sanciones por violar esas reglas.” Numerosos estudios sugieren que la existencia de reglas específicas sobre el consumo de alcohol está asociada con menores niveles de consumo por parte de los y las adolescentes. Es decir, es recomendable abordar este tema directamente y considerarlo dentro del conjunto de reglas del hogar y no pensar que ellos sabrán cómo actuar cuando llegue el momento en que alguien les ofrezca alcohol o surja en ellos la curiosidad de hacerlo.

Es necesario tener en cuenta que a pesar de que las madres y padres son influencias muy importantes en la vida de los y las jóvenes, no son las únicas, y además, existen otras maneras más sutiles de enviar mensajes de gran impacto. Por ejemplo, si en la casa existen reglas sobre el alcohol, pero no es costumbre de los adultos que la habitan beber responsablemente y con moderación, esto puede jugar en contra de que sean respetadas. De la misma manera, la influencia de hermanos(as), amigos(as) u otras personas puede ser significativa. Es por ello que además de establecer reglas, es recomendable monitorear el entorno de los y las hijas, de modo que sea posible asesorarlos oportuna y adecuadamente sobre este tema en entornos externos al hogar.

Las reglas sobre alcohol deberán ser acordadas por las madres y padres, posteriormente negociadas y consensuadas al interior del hogar (ver más adelante “Asumir consecuencias, no castigos” y/o “Recomendaciones para hablar sobre alcohol con tus hijos e hijas”), procurando que sean adecuadas a las características, valores y circunstancias de cada familia; no obstante, queremos sugerir algunas que pueden

considerar, **recordando que la consistencia en su aplicación y la coherencia relativa a nuestro propio comportamiento es fundamental.**

- No se consume alcohol antes de los 18 años de edad.
- Evitar a toda costa subirte al auto de alguien que ha bebido.
- Si sabes que alguno de tus amigos(as) abusa del alcohol, ten la confianza de reportarlo en casa para buscar la mejor manera de actuar.
- Si te sientes triste, enojado o confundido, podemos buscar maneras saludables de enfrentarlo. Y recuerda que siempre estamos disponibles para ayudarte.
- Compartir las direcciones y teléfonos de las personas a las que visitas con frecuencia.
- No es seguro comprar bebidas con alcohol en establecimientos informales. Es mejor esperar a tener la edad legal para hacerlo de manera segura.
- Combinar alcohol con medicamentos u otras sustancias es muy riesgoso para la salud.
- En caso de que haya alguna emergencia o no sepas cómo actuar, ten la confianza de hablar a casa.

No dejes de lado que las reglas muy severas o muy laxas, pueden provocar efectos negativos o limitar los canales de comunicación en caso necesario.

Tener reglas específicas sobre el consumo de alcohol puede proteger a tus hijos y/o hijas al aclarar las expectativas que se tienen al respecto, así como a prever posibles consecuencias si se llegan a romper.

ESCUCHA ACTIVA Y CRIANZA CONSCIENTE (MINDFUL PARENTING)

A la habilidad de escuchar de manera empática, reflexiva y respetuosa se le conoce como escucha activa, y es sumamente útil para conseguir una buena comunicación con las y los hijos. No sólo es oír lo que nos dicen, pues involucra procesos actitudinales, intelectuales y emocionales (Jahromi, V. K., *et al*, 2016). En ocasiones puede ser complejo mantener una escucha de este tipo, sobre todo cuando se tiene un fuerte vínculo emocional con la otra persona (como ocurre con los hijos e hijas), lo cual puede hacernos sentir profundamente implicados en muchos niveles con todo lo que dicen o hacen. Sin embargo, es una habilidad que se puede desarrollar. Normalmente se enseña a psicoterapeutas y personas en el campo de las adicciones para favorecer un clima adecuado con sus pacientes y facilitar la comunicación, incrementar la motivación y demás procesos. A grandes rasgos, se caracteriza por (Robertson, K., 2005; Simon, C., 2018):

- Escucha atenta del contenido, intención y sentimiento del discurso.
- Observación de la conducta no verbal.
- Postura receptiva y actitud de amabilidad.
- Retroalimentación positiva sobre lo escuchado.
- Validación emocional.
- Hacer preguntas relevantes, parafrasear o resumir el contenido.

No queremos decir que toda madre o padre debe entrenarse en habilidades psicoterapéuticas, sólo resaltar que existen formas probadas de favorecer de manera constructiva la escucha que tenemos de los demás. Más adelante veremos cómo aplicar esto de manera sencilla en una conversación sobre el alcohol (ver “Recomendaciones para hablar sobre el alcohol con tus hijos e hijas”).

Una propuesta para favorecer una escucha activa es incorporar nociones de la práctica de la conciencia plena (*mindfulness*) en la crianza, a esto se le conoce como **crianza consciente** (*mindful parenting*), un término acuñado por Jon Kabat-Zinn, que “**se ha definido como la habilidad de prestar atención a tu hijo(a) y a tu crianza de una manera particular, esto es, intencionalmente, sin juzgar mientras se está aquí y ahora**” (Townshend, 2016). Se han encontrado algunos elementos comunes en el proceso que sostiene una crianza consciente (Duncan, *et al*, 2009):

1. Escucha atenta.
2. Mantener consciencia emocional propia y del hijo o hija durante la interacciones de crianza.
3. Practicar una apertura y receptividad libre de juicios cuando los hijos o hijas comparten sus pensamientos y sentimientos.
4. Regular la propia reactividad emocional automática al comportamiento de los hijos.
5. Adoptar la compasión hacia uno mismo(a) como padre (madre) y hacia las luchas que enfrentan los hijos o hijas.

Una de las ideas centrales de esta propuesta, es conseguir responder de manera reflexiva, compasiva, aceptante y mesurada ante el comportamiento de los y las jóvenes, en lugar de reaccionar impulsivamente. Esto favorece la posibilidad de influir de manera positiva en el desarrollo de hijos e hijas.

En escenarios clínicos se han detectado algunos procesos que son abordados a través de la práctica de la conciencia plena en relación con la crianza (Bögels, *et al*, 2014):

1. Reducción del estrés parental.
2. Reducción de la preocupación sobre la psicopatología de un miembro de la familia.
3. Mejorar el funcionamiento ejecutivo de madres o padres impulsivos.
4. Romper el ciclo de repetición de esquemas y hábitos disfuncionales de crianza.
5. Incrementar una atención auto-nutritiva.
6. Mejorar el funcionamiento marital y la co-crianza.

Todos ellos parecen tener impacto positivo en el modo en que las madres y padres se conducen en relación con sus hijos e hijas, en particular para el manejo del estrés (Corthorn, 2018; Burgdorf, *et al*, 2019), y son motivos para incorporar elementos de esta práctica en la crianza, pues favorecen el bienestar de los padres y madres, además de mejorar el funcionamiento psicológico de los y las jóvenes. La posibilidad de escuchar de manera activa, depende en buena medida del trabajo personal e interpersonal que se tenga, y la claridad con que una persona pueda diferenciar sus propias emociones y experiencias de las de otras personas, para estar disponible y presente. En realidad, las diferencias entre la práctica de la conciencia plena (mindfulness) y la crianza consciente son sutiles, puesto que en esta última se hace más hincapié en las relaciones intrapersonales e interpersonales, esto es, el análisis de la experiencia personal y el modo en que ésta repercute en las relaciones con los demás.

Estos elementos son técnicas que nos pueden ayudar a buscar soluciones a posibles problemáticas, o simplemente a mejorar la calidad de la relación que establecemos con nuestros hijos e hijas, lo cual tiene un importante efecto protector en sus vidas.

La práctica de la consciencia plena es, en buena medida, un conjunto de estrategias para adentrarnos intencionalmente en nosotros mismos, no para habitar nuestros pensamientos y dejarnos arrastrar por su contenido y las sensaciones que los acompañan, como es común que hagamos, sino para atestiguarlos como experiencias de las cuales es posible aprender; experiencias que no definen nuestra esencia y que en gran medida son el resultado de la inercia que ha impreso en nosotros la vida, pero que es posible transformar cuando produce sufrimiento en nosotros y/o en quienes nos rodean. Aplicar este tipo de atención a la crianza puede facilitar la comprensión de que **la tarea de criar es también una oportunidad muy importante para el crecimiento personal** (Shefali, 2014; Siegel & Hartzell, 2014). En ocasiones, la tarea de criar se puede llegar a dificultar por nuestro desconocimiento de la dinámica que existe en la relación que tenemos con nuestros hijos o hijas. Puede ocurrir que estemos favoreciendo tensión en nuestro vínculo al intentar imponer nuestros deseos, frustraciones, temores o expectativas sobre ellos. Una manera de procurar salir de este tipo de enredos puede ser la atención plena.

AUTO-COMPASIÓN, UN COMPONENTE ESENCIAL

La investigación sobre los efectos de una crianza consciente en el desarrollo de los y las adolescentes, así como aquella que ha explorado los elementos centrales de la práctica de la consciencia plena (*mindfulness*), concuerdan en el rol central que tiene el cultivar la compasión en la relación que establecemos con otras personas, pero también con nosotros mismos. **La compasión, dicen Kyuken y Feldman (2010), es una orientación de la mente y una capacidad de respuesta, puesto que la mente se encuentra orientada a reconocer el dolor de la experiencia humana y cultiva una habilidad para afrontarlo con bondad, empatía, ecuanimidad y paciencia** (Kabat-Zin & Williams, M. G., 2014).

En busca de una definición de lo que es la compasión, que posteriormente se pueda medir y fomentar eficazmente a través de programas de salud, se ha encontrado que ésta consiste en cinco elementos (Strauss, C., *et al*, 2016):

1. Reconocer el sufrimiento.
2. Entender la universalidad del sufrimiento humano.
3. Sentimiento por la persona que sufre.
4. Tolerar sentimientos incómodos.
5. Motivación a actuar para aliviar el sufrimiento.

Normalmente, la compasión se entiende como una actitud que se tiene hacia el sufrimiento ajeno, sin embargo, es una orientación que se puede y debe fomentar hacia el interior de la propia persona (auto-compasión), pues facilita el afrontamiento emocional y existe evidencia de que es un elemento importante para la promoción del bienestar.

En relación a la crianza, se ha encontrado que la compasión tiene un rol crucial, al ser un elemento que por un lado puede extenderse como una actitud hacia los hijos o hijas, pero que también se puede aplicar al papel que cada persona desempeña como padre o madre (Moreira, H. & Canavarro, M. C., 2019). Estudios recientes sobre el papel de la compasión en la relación entre madres e hijos(as), han encontrado que la práctica de la crianza consciente tiene el potencial de favorecer la regulación emocional de las y los adolescentes, es decir, el desarrollo de la habilidad de lidiar de manera adaptativa con sus propios estados emocionales. Esta relación entre la crianza y la regulación emocional, parece estar mediada en buena medida, por la actitud compasiva que las madres tienen hacia sus hijos e hijas; pero también hacia su rol como madres, en el senti-

do de ser capaces de observar sus posibles errores o su experiencia frente a los retos de la crianza de una manera no juiciosa, bondadosa, analítica y movilizadora, para buscar otras maneras de conducirse que sean congruentes con sus valores y metas de crianza (Moreira, H. & Canavarro, M. C., 2019). A esto se le conoce como *aceptación no juiciosa del funcionamiento parental*. De acuerdo con Zessin, *et al*, (2015) la autocompasión puede describirse como una actitud positiva y cariñosa (*caring attitude*) hacia sí mismo o misma, de frente a fallas o defectos personales. Estos mismos autores han encontrado que existen tres elementos interrelacionados, que determinan la posibilidad de tener reacciones autocompasivas a eventos o experiencias negativas; es decir, forman una especie de andamiaje mental para la autocompasión:

- **Bondad hacia uno(a) mismo(a) versus auto-juicio:** La bondad describe un comportamiento comprensivo hacia la propia persona de cara al sufrimiento.
- **Sensación de humanidad común versus aislamiento:** La humanidad común describe la percepción y clasificación de las experiencias propias como pertenecientes a la raza humana, en lugar de interpretar que es separada de otras personas.
- **Consciencia plena versus sobre-identificación:** Consciencia plena describe una atención balanceada a los sentimientos y pensamientos negativos, en lugar de su sobre-identificación.

Es común que cuando escuchamos charlas o leemos textos sobre la crianza, estemos reflexionando constantemente sobre nuestro propio ejercicio como madres o padres (incluso en nuestra experiencia como hijos o hijas), preguntándonos en qué medida nuestra conducta se acerca o aleja de las recomendaciones que se presentan o en qué medida nuestro comportamiento favorece el desarrollo de nuestros hijos(as), y puede ocurrir que lleguemos a sentir que no hemos hecho lo suficiente, que podríamos haber hecho algo mejor o que nuestras fallas o limitaciones han dañado su óptimo desarrollo. Este tipo de pensamientos puede llegar a hacernos sentir culpables y hacernos susceptibles de caer en chantajes, manipulaciones o de tener conductas sobre compensatorias, como regalar cosas, otorgar permisos o sentir inseguridad para ejercer nuestra autoridad con confianza en un sentido positivo. En este tipo de casos, el tener una disposición autocompasiva puede ser algo realmente sanador, que brinde las condiciones para que las personas se movilicen a realizar transformaciones internas y externas que ayuden a generar ajustes en las relaciones que se establecen en la casa. Como dicen el Dr. Neufeld y el Dr. Mate, aun cuando hayamos cometido errores, siempre es posible tomar acciones que impacten en un sentido positivo nuestros vínculos.

SOBRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS HIJOS Y LAS HIJAS

La literatura sobre la crianza consciente (Moreira, H. & Canavarro, M. C., 2019) sugiere que en la construcción que hacen los y las jóvenes de su manera particular de relacionarse con sus propias emociones y sentimientos, el contexto familiar en que se desarrollan juega un rol muy importante. Morris, *et al*, (2007) postula un modelo tripartito para explicar la manera en que la familia impacta el desarrollo de la regulación emocional de los y las jóvenes. Esto parece ocurrir a través de tres procesos:

- 1. Observación y modelaje:** La observación repetida de las formas en que las madres o padres responden verbal y conductualmente a situaciones que provocan emociones, es decir, cómo regulan sus propias emociones, los puede llevar a utilizar las mismas estrategias en situaciones similares.
- 2. Prácticas de crianza (relacionadas con las emociones):** En general la evidencia apunta a que las madres y padres que emplean estrategias positivas para la socialización de emociones, tales como apoyar y favorecer la expresión emocional o ayudar a la resolución de conflictos, usualmente tienen hijos(as) que son más hábiles para regular sus emociones.
- 3. Clima emocional de la familia:** Está determinado por varios procesos y dinámicas distintas, entre los que se cuentan, la relación de apego entre las madres y padres con sus hijos o hijas, el estilo de crianza, la relación marital y la expresividad emocional de las y los miembros de la familia.

Esta información nos hace ver cómo la familia moldea, en buena medida, la vida emocional de los y las jóvenes. Se podría decir que la voz con que se hablan a sí mismos (el tono y contenido) se forja en las relaciones con figuras significativas. Es decir, uno no sólo hereda caracteres biológicos a través de los genes; también hereda comportamientos, hábitos, afectos y estrategias de afrontamiento.

El tema de la regulación emocional es sumamente importante para la prevención del uso nocivo del alcohol, puesto que numerosos estudios han encontrado que los y las jóvenes con mayores dificultades para regular sus emociones o con características de personalidad inclinadas a la búsqueda de sensaciones o a la impulsividad, son más vulnerables para desarrollar conductas de riesgo (Palacios, 2018; Zhao, *et al*, 2019). Existen estudios que sugieren que la propensión de algunos

jóvenes a la búsqueda de sensaciones pudiera tener una raíz biológica (Sznitman & Engel-Yeger, 2017) y no depende tanto del ambiente familiar. “Búsqueda de sensaciones” se entiende como una característica de personalidad que se define como “la necesidad de experimentar sensaciones variadas y complejas y el deseo de tomar riesgos sociales y físicos basados en el deseo de obtener dichas experiencias” (Palacios, 2018). Sin embargo, mucha evidencia indica que la práctica de la consciencia plena puede favorecer la disminución de la impulsividad, lo cual representaría un gran factor de protección. Otros estudios muestran que la influencia parental juega un rol significativo en este tipo de jóvenes (Rogers, *et al*, 2018), pues diversos estudios muestran que ejercer cierto nivel de control parental sobre ellos o ellas, está positivamente relacionado con conductas saludables.

En otras investigaciones (Wang, *et al*, 2018) se ha encontrado una relación entre una crianza consciente y una menor incidencia de problemáticas emocionales en los y las jóvenes, lo cual se explica en parte, porque se favorece la calidez en el trato y una mayor disposición para poner en práctica estrategias de consciencia plena. Este tipo de estrategias también han mostrado tener un efecto positivo en la salud mental y el bienestar de personas adolescentes, lo que justifica plenamente su uso como herramientas basadas en evidencia para la atención de problemáticas vinculadas con el funcionamiento psicológico y como una buena alternativa para la prevención de conductas dañinas y la promoción de la salud. Claude Steiner (2016) escribió extensamente sobre la importancia de proporcionar educación emocional a todas las personas, pues pensaba que en la capacidad de identificar, enfrentar y utilizar con inteligencia las emociones, radicaba un enorme poder para el crecimiento personal.

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN EN LA JUVENTUD

Actualmente se sabe que existen ciertos elementos personales, familiares, sociales y culturales, que tienen el potencial de influir positiva o negativamente en la posibilidad de que las personas se involucren en comportamientos riesgosos o saludables. A estos elementos se les conoce como factores de riesgo o protección, pues pueden incrementar los niveles de vulnerabilidad de una persona frente a un problema particular, en este caso, el consumo temprano de alcohol. Tener consciencia de cuáles son algunos de ellos nos puede auxiliar para analizar el entorno en el cual se desenvuelven nuestros hijos o hijas, a fin de tener una visión más amplia del contexto y poder prever oportunamente riesgos y en dado caso, tomar acciones que promuevan factores de protección.

Algunos factores de riesgo son (Case, 2007; CDC, 2020; Whiteshell, *et al*, 2013):

- Historia familiar de abuso de alcohol.
- Actitudes parentales positivas hacia el comportamiento.
- Pobre monitoreo parental.
- Rechazo familiar de la orientación sexual o identidad de género.
- Asociación con pares delincuentes o consumidores.
- Falta de compromiso escolar.
- Bajo rendimiento académico.
- Abuso sexual en la infancia.
- Violencia (física o psicológica), maltrato o bullying.
- Presión de pares.
- Problemas de salud mental (p. ej. Déficit de atención o depresión).
- Impulsividad o búsqueda de sensaciones.
- Comportamiento antisocial.

Por otro lado, los factores de protección son aquellas acciones que funcionan como un contrapeso a los elementos de vulnerabilidad, ofreciendo alternativas saludables para la socialización, el esparcimiento y la resolución de diversos conflictos. Algunos de ellos son (CDC, 2020; Wlodarczyk, *et al*, 2017):

- Apoyo familiar.
- Involucramiento parental o familiar.
- Desaprobación parental del consumo.
- Monitoreo parental.
- Compromiso escolar.
- Apego seguro con familia.
- Habilidades de afrontamiento.
- Cohesión familiar y adaptabilidad.

Los factores de riesgo o protección pueden aparecer en cualquiera de las esferas del funcionamiento personal, y poder identificarlos es un buen punto de partida para evaluar la medida en que representan un peligro real para nuestro hijo o hija y cuáles podrían ser los modos de incidir proactivamente para favorecer un ambiente más seguro, que ofrezca mayores posibilidades de desarrollo.

Algunas investigaciones que han explorado el porqué bajo circunstancias adversas similares, algunos(as) adolescentes presentan problemáticas psicológicas y sociales, y otros(as) no, han encontrado que en aquellas personas capaces de adaptarse y desarrollarse positivamente en lo relacionado con su salud mental y sus relaciones con otras personas, se conjuntan una mayor cantidad de factores de protección (Guo, *et al*, 2001; Włodarczyk, *et al*, 2017). Algunos de ellos son internos, tales como habilidades para la vida; otros familiares, como puede ser el tener un apego seguro con figuras parentales o ser motivado a presentar un buen comportamiento; y otros más son sociales, como acudir a una escuela donde se favorece un clima saludable y con la cual se tiene compromiso. Esto sugiere que la presencia de factores de protección es el sustento de la resiliencia, que es la capacidad de sobreponerse a situaciones adversas, aprender de ellas y seguir adelante.

¿CRIAR PARA LA INCERTIDUMBRE? HABILIDADES PARA LA VIDA

Hasta ahora hemos revisado elementos importantes que nos pueden ayudar a reflexionar en torno a nuestro papel como cuidadores, así como a analizar la relación que entablamos con nuestras hijas e hijos. Hemos visto elementos que pueden apoyar la formación de vínculos más sólidos, que favorezcan la cercanía e intimidad emocional, tan necesarias para convertirnos en catalizadores de su proceso de maduración e independencia. Es posible que en medio de toda esta información, nos encontremos esperando el momento en que se nos revele con precisión qué debemos hacer para fomentar el libre, sano y óptimo desarrollo de nuestros hijos e hijas; una especie de manual o fórmula mágica que modifique su comportamiento, los aleje de los riesgos y les permita crecer armónicamente. La mala noticia es que no existe tal cosa.

En un mundo tan mutable, dinámico y cambiante como el que habitamos y dada la naturaleza tan compleja de las relaciones humanas, difícilmente podríamos encontrar algo semejante. Aun cuando no exista una manera “estándar” o un consenso universal de cómo criar a una persona de manera exitosa, existe evidencia de cuáles son las **herramientas cognitivas, sociales y emocionales que favorecen la adaptabilidad** de las personas a distintos entornos. Las fórmulas lineales y únicas para la crianza no sólo no existen, sino que no son realistas. El mundo se transforma constantemente, modificando la forma en que trabajamos, nos relacionamos y aprendemos. Esto puede generar mucha incertidumbre cuando uno se enfrenta a la tarea de criar, pues el ritmo acelerado de las sociedades actuales puede dificultar la transmisión de los valores, tradiciones y costumbres de las personas adultas a las menores, es decir, de la cultura familiar. Con cada desarrollo tecnológico se diversifican y multiplican los riesgos a los que se enfrentan o se tendrán que enfrentar las nuevas generaciones, lo cual puede provocar en muchas personas el deseo de sobreprotegerlos(as), de mantenerlos(as) dentro de una cápsula y evitarles todo el sufrimiento posible. Como hemos visto, esto no sólo no funciona, sino que puede ser perjudicial. Todo parece indicar que el modo más práctico es **criarlos para que aprendan a vivir con la incertidumbre y para que consigan adaptarse y funcionar positivamente en contextos cambiantes** (Levine, 2020).

Se han realizado investigaciones con el objetivo de clarificar cuáles son aquellos elementos clave que favorecen el desarrollo positivo de los y las adolescentes (Catalano, 2004; Scales, *et al*, 2016; Betancourt, *et al*, 2018; Pekel, 2019) y lo que aparece recurrentemente es que algo fundamental es nutrir y procurar la relación que se establece con ellos, así como favorecer la adquisición de habilidades que les permitan hacer frente a los retos de la vida diaria de un modo constructivo.

De acuerdo con el Search Institute de Estados Unidos, existen cinco elementos centrales para favorecer una relación que impulse el desarrollo de los y las adolescentes, que están expresadas en el siguiente recuadro como una demanda:

Elemento	Acciones	Definiciones
Demuestra preocupación <i>Demuéstrame que te importo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sé confiable • Escucha • Cree en mí • Sé cariñoso • Aliéntame 	<ul style="list-style-type: none"> • Sé una persona en la que pueda confiar • Ponme real atención cuando estemos juntos • Hazme sentir que me conoces y valórame • Demuéstrame que disfrutas estar conmigo • Premia mis méritos y mis esfuerzos
Ayúdame a crecer <i>Impúlsame para seguir mejorando</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Espera lo mejor de mí • Incentíame para crecer • Sé reflexivo • Hazme responsable 	<ul style="list-style-type: none"> • Cree que pueda alcanzar mi potencial • Impúlsame para llegar más lejos • Ayúdame a aprender de mis errores y contratiempos • Insiste en que asuma la responsabilidad de mis acciones
Bríndame apoyo <i>Ayúdame a completar tareas y a alcanzar metas</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Guíame • Empodérame • Defiéndeme • Establece límites 	<ul style="list-style-type: none"> • Guíame a través de las situaciones e instancias difíciles • Fortalece la seguridad en mí mismo para tomar el control de mi vida • Defiéndeme cuando lo necesite • Ponme límites que me mantengan por el buen camino

Elemento	Acciones	Definiciones
<p>Comparte el poder</p> <p><i>Trátame con respeto y déjame dar mi opinión</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respétame • Inclúyeme • Colabora • Déjame guiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Tómate en serio y trátame de manera justa • Hazme participe en las decisiones que me afecten • Trabaja conmigo para resolver problemas y alcanzar metas • Crea oportunidades donde yo pueda tomar acción y liderar
<p>Amplía las posibilidades</p> <p><i>Conéctame con otras personas y lugares que amplíen mi mundo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inspírame • Expande mis horizontes • Conéctame 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspírame para ver posibilidades para mi futuro • Exponme a nuevas ideas, experiencias y lugares • Preséntame a más personas que puedan ayudar a desarrollarme y prosperar

Estos elementos pueden ser un punto de partida para reflexionar sobre aspectos concretos de nuestra relación con nuestros hijos o hijas, más allá de describir de manera general ciertas pautas de comportamiento, como ocurre con los estilos de crianza. Algo que caracteriza al abordaje del desarrollo positivo de los y las adolescentes, es que busca alejarse de la concepción de la adolescencia como una etapa confusa y caótica, para concentrarse en los factores más importantes que favorecen el desarrollo físico, emocional y social (Betancourt, *et al*, 2018).

Adicionalmente es importante conocer que existen habilidades cognitivas, afectivas y sociales que es recomendable fomentar en las personas para fortalecer su desarrollo. Desde hace muchos años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha promovido las habilidades para la vida que definió como **habilidades para un comportamiento positivo y adaptativo que permiten a los individuos lidiar eficazmente con las demandas y retos de la vida diaria** (OMS, 2020). Éstas son 10 competencias que la investigación ha mostrado que actúan como poderosos factores de protección. A continuación las enlistamos con una breve descripción de la OMS (2020):

1. **Empatía:** La habilidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, incluso en situaciones que es posible que no nos sea familiar.
2. **Manejo de emociones:** Involucra el reconocimiento de emociones en nosotros y en otras personas, estar consciente de cómo las emociones influyen nuestro comportamiento y desarrollar la habilidad de responder a ellas apropiadamente.
3. **Manejo de estrés:** Reconocer las fuentes de estrés en nuestras vidas, reconocer cómo éstas nos afectan y actuar de maneras que nos ayuden a controlar los niveles de estrés.
4. **Comunicación:** Significa que somos capaces de expresarnos, tanto verbal como no verbalmente, de maneras que son apropiadas a nuestra cultura y a las situaciones.
5. **Relaciones interpersonales:** Nos ayuda a relacionarnos de maneras positivas con la gente con la que interactuamos.
6. **Resolución de problemas:** Nos permiten lidiar de manera constructiva con los problemas de nuestra vida. Los problemas significativos que se quedan sin resolver pueden causar estrés mental y dar lugar a la tensión física que lo acompaña.
7. **Autoconocimiento:** Incluye el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestro carácter, de nuestras fortalezas y debilidades, nuestros deseos y desagrados.
8. **Toma de decisiones:** Nos ayudan a lidiar constructivamente con decisiones sobre nuestras vidas.
9. **Pensamiento creativo:** Contribuye tanto a la toma de decisiones como a la resolución de conflictos al posibilitarnos a explorar soluciones alternativas y varias consecuencias de nuestra acción o inacción.
10. **Pensamiento crítico:** Nuestra habilidad de analizar información y experiencias de una manera objetiva.

Actualmente existen numerosos programas preventivos en escenarios escolares basados en el desarrollo de estas habilidades, como el de FISAC. Son utilizados fundamentalmente para promover el autocuidado de la salud y prevenir comportamientos de riesgo, tales como el uso nocivo de sustancias, la violencia u otras.

La OMS (2020) propone algunas **habilidades son particularmente útiles para prevenir el consumo de alcohol en menores de edad** y explica la manera práctica de fortalecerlas en escenarios escolares. Su lectura y análisis puede darnos mayor orientación sobre las acciones específicas que podemos realizar para contribuir al entrenamiento y/o consolidación de diversas habilidades en nuestros hijos o hijas.

Tipo de Habilidad	Área de Habilidad	Habilidades Específicas
Habilidades interpersonales y comunicativas	Habilidades de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Informar a los demás sobre las consecuencias sociales y de salud negativas, así como las razones personales que se pudieran tener para abstenerse parcial o totalmente del consumo de alcohol
	Habilidades para desarrollar la empatía	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar y mostrar comprensión por las razones que pudiera exponer alguna amistad que opta por consumir alcohol • Sugerir alternativas de manera atractiva y convincente
	Habilidades de promoción	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarse de manera efectiva con diferentes tipos de personas
	Habilidades de negociación/ rechazo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistir la petición repetitiva de alguna amistad para beber alcohol sin quedar mal con ésta ni perderla • Manejo de conflictos y habilidades de asertividad
	Habilidades interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyar a las personas que están tratando de reducir o eliminar el consumo de alcohol • Expresar intolerancia positiva y constructiva hacia el uso nocivo de alcohol de una amistad
Habilidades cognitivas: Toma de decisiones y pensamiento crítico	Habilidades para la toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> • Recopilar información sobre las consecuencias del uso nocivo de alcohol • Sopesar dichas consecuencias con las razones comunes que dan los jóvenes para consumir alcohol • Identificar las razones propias para consumir alcohol, o no, y ver cómo explicar esas razones a los demás • Identificar una serie de decisiones, así como sus consecuencias en relación con los posibles problemas de salud en jóvenes • Afirmar las ideas propias y transmitir decisiones que surgen de éstas • Sugerir consumir bebidas no alcohólicas, en una fiesta donde se sirva alcohol • Tomar y sostener la decisión de no consumir alcohol y, si fuera necesario, buscar ayuda para lograrlo

Tipo de Habilidad	Área de Habilidad	Habilidades Específicas
<p>Habilidades cognitivas:</p> <p>Toma de decisiones y pensamiento crítico</p>	<p>Habilidades de pensamiento crítico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y gestionar las influencias sociales y de pares en el sistema de valores personales • Analizar situaciones complejas, así como una variedad de alternativas • Analizar los anuncios dirigidos a jóvenes para que consuman alcohol y ver cómo están jugando con la necesidad de parecer "cool"; buscando apelar específicamente a mujeres y buscando ser un producto atractivo para hombres • Desarrollar mensajes de respuesta, por ejemplo: Hablar sobre el costo de comprar alcohol y de qué otra manera se podría usar ese dinero • Evaluar cómo el consumo de alcohol se puede aprovechar de las personas pobres • Analizar qué puede llevar a una persona a consumir alcohol • Intentar encontrar alternativas saludables • Habilidades de análisis y clarificación de valores: identificar qué es importante, así como qué influye en los valores y actitudes, para así alinear valores, actitudes y comportamientos
<p>Habilidades personales:</p> <p>Habilidades de afrontamiento y autogestión</p>	<p>Habilidades para afrontar y manejar el estrés</p> <p>Habilidades para aumentar la confianza personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar qué contribuye al estrés • Reducir el estrés mediante actividades como el ejercicio, la meditación o el buen manejo del tiempo • Hacer amistades con personas que brinden apoyo y relajación • Autocontrol y lidiar con las emociones: dolor, ansiedad, búsqueda de ayuda, lidiar con situaciones difíciles (por ejemplo, conflicto, pérdida, abuso, trauma) <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la resiliencia (camino hacia la resiliencia) y los factores de protección (por ejemplo, un entorno escolar positivo y padres/madres que proporcionan estructura y límites), en lugar de centrarse principalmente en la reducción de los factores de riesgo (es decir, el consumo de alcohol) • Identificar las fortalezas y debilidades personales, las habilidades de pensamiento positivo, la construcción del autoconcepto y de la imagen corporal, la capacidad de brindar y recibir atención para problemas relacionados con la salud. • Establecer metas, adaptarse a los cambios en sus vidas y mantener amistades.

RECOMENDACIONES PARA HABLAR SOBRE ALCOHOL CON TUS HIJOS E HIJAS

Mantener un **canal de comunicación abierto** y mostrar interés por los gustos de los y las jóvenes, sus inquietudes y dudas, no quiere decir que ya no se establecerán límites. Cuando tenemos una auténtica actitud empática hacia lo que les acontece, es más probable que desarrollemos afinidad y que hablar de alcohol no sea tan complicado.

Enseñar a resistir la presión social puede proteger a tu hijo o hija de caer en chantajes o manipulaciones. Para hacerlo de manera eficiente, es fundamental promover una autoestima saludable.

Por ejemplo: inicia la plática con un simple “¿cómo te fue ayer en la fiesta?” o “¿cómo la pasaste?”. Incluso podemos utilizar factores presentes en las fiestas para de ahí iniciar una conversación, dando información clara y precisa, tal como: “me acuerdo que a mí me presionaban mucho para tomar alcohol cuando empezaba a salir a las fiestas, ¿eso sigue pasando?”. La respuesta nos llevaría a hablar de asertividad y presión social, por ejemplo.

Es frecuente que los y las jóvenes se enfrenten a la presión social de parte de alguna persona o de algún grupo de pares en algún momento de su vida. En estas ocasiones, posiblemente se enfrenten a chantajes o manipulaciones que los hagan sentir inclinados a ceder en sus decisiones o a dudar de ellas. La gente podría intentar introducir la idea de que beber es signo de libertad, autonomía o madurez, o que rechazar un trago es igual a demostrar desconfianza e inseguridad. Es decir, podrían crear la sensación de que si deciden no beber, algo en ellos está mal y que no pueden formar parte de un grupo de amistades. Para evitar la presión social existen algunas estrategias concretas, pero no olvidemos que en busca de que sean realmente efectivas y no dejen a la persona sintiéndose culpable o no convencida, deben acompañarse de una autoestima saludable y el reconocimiento de que su valor como persona, su capacidad de hacer amistades y de divertirse, no dependen del consumo de alcohol. Existen otros grupos donde el beber no es un elemento indispensable o siquiera deseable.

Aquí tienes tres sencillas técnicas para una comunicación asertiva que puedes compartir con tu adolescente al hablar sobre presión social:

Replay:

Consiste en repetir el mismo punto de vista cuantas veces sea necesario, con tranquilidad y sin enojarte por los comentarios que surjan en la plática.

Ejemplo:

A: Que aburrido eres, ¡emborráchate!

B: No gracias

A: ¡Ay ya! bebe con nosotros, somos tus amigos

B: No, gracias

Banco de niebla:

Consiste en escuchar con tranquilidad las críticas, reconociendo la posibilidad de que existan algunos puntos de vista ciertos, sólo para detener la presión social sin que afecte la autoestima. A esta técnica popularmente la conocemos como “dar el avión”.

Ejemplo:

A: Que aburrido eres, ¡emborráchate!

B: Sí, soy muy aburrido; por eso no voy a tomar

A: ¡Ay ya! bebe con nosotros, somos tus amigos

B: Sí son mis amigos; pero no voy a tomar

Cuestionamiento negativo:

Consiste en tomar las frases de la otra persona y con ellas formular una pregunta de manera negativa.

Ejemplo:

A: Que aburrido eres; ¡emborráchate!

B: ¿Qué tiene de malo ser aburrido?

A: ¡Ay ya! bebe con nosotros; somos tus amigos

B: ¿Qué tiene de malo no beber con mis amigos?

Es recomendable tomar la iniciativa para hablar de las bebidas con alcohol, ya que puede ser que los y las jóvenes no hablen nunca del tema o crean que saben más que las personas adultas (y en ocasiones así es) pero si nos encontramos con una negativa firme, podemos buscar el momento adecuado en el que se pueda dar la plática. Es importante que al iniciar una conversación empecemos con oraciones basadas en **nuestras percepciones**, es decir, no imponer nuestra apreciación como si fuera una verdad absoluta, sino decirla y confirmarla con el o la joven, recuerda que es muy fácil hacerlos(as) sentir juzgados(as) o ridiculizados(as). Tendremos mejores resultados si evitamos las comparaciones.

Por ejemplo: “Seguro estuviste tomando alcohol ayer en la fiesta: ¡Tienes una cara!” Esta frase es una interpretación del aspecto físico de la persona, en vez de esto, probemos con “Me doy cuenta de que estás cansado(a) ¿es así?; si necesitas hablar o desahogarte, recuerda que cuentas conmigo”. Al decir esto, somos respetuosos y dejamos abierta la invitación al diálogo constructivo, sin juicio.

Cada adolescente es diferente, para favorecer la comunicación procura una actitud y escucha empática, dales confianza de expresarse libremente y evita interrumpirlos. Es más conveniente preguntar ¿para qué? que ¿por qué?

Una vez que comience el diálogo, **evita**

los ¿por qué? y reflexiona más en el ¿para qué?

Los y las adolescentes suelen interesarse por reflexionar sobre los temas que les atraen o les dan curiosidad; es por eso que conviene dejarlos hablar **sin interrupciones**, cuidando **no emitir juicios** de valor, ni críticas a sus amistades o ídolos, ya que muchas veces en éstos(as) encuentran aspectos que admiran y criticarlos(as) es tomado como algo personal. **Evita dar consejos** cada vez que

tus hijos o hijas te están platicando algo; esto suele poner fin a las conversaciones, haciéndolos(as) sentir juzgados(as) o incompetentes ante “la voz de la experiencia”. Permitirles que se expresen libremente fomenta una relación de confianza.

Los y las adolescentes tienen distintas personalidades y habrá con quienes se requiera mayor paciencia que con otros(as); habrá quienes se muestren muy inaccesibles para dialogar con cualquier persona que represente una autoridad y esto puede provocar frustración y enojo en los padres, madres o cuidadores. Si el o la joven no quiere entrar en una reflexión, o no es una persona muy comunicativa, puedes optar por tener **conversaciones breves y claras**; no es recomendable dar sermones, ya que los(as) jóvenes podrían cerrarse a escuchar. Para esto, observa siempre el **lenguaje corporal**; el mayor porcentaje de lo que decimos se expresa con el cuerpo, así que al notar incongruencia entre lo que se dice y lo que expresa físicamente, invítalo(a) a que se manifieste con libertad. Mencionar esa incongruencia y comunicarla al adolescente con un lenguaje neutral (sin juicio), lo puede hacer sentir visto(a) y tomado(a) en cuenta y que es importante lo que piensa, lo que siente y lo que hace.

Por ejemplo: “Hija, me dices que te fue muy bien en la fiesta y veo que cruzas los brazos y frunces el ceño. Está bien si no me quieres decir, yo pienso que algo te afecta y si quieres, puedes contarme cuando lo necesites”. Otro ejemplo es: “Hijo, cuando te pregunto si tienes ganas de ir a la fiesta me dices que sí y al mismo tiempo te veo nervioso o inquieto ¿sucede algo? Recuerda que puedes confiar en mí para hablarlo.”

Una conversación debe ser clara, breve, libre de juicios; atenta al lenguaje no verbal y sensible a las emociones de los y las jóvenes. Evita dar sermones.

A nadie le gusta que lo obliguen a hablar o expresar sus sentimientos, el hecho de ser padres y madres de familia otorga muchas obligaciones y derechos, pero **no el de forzar la expresión emocional** de los hijos e hijas. Aunque puede ser frustrante no obtener lo que buscamos, es mejor hacerlos sentir tomados en cuenta y cuidados, que obligarlos a expresarse y que eso produzca alejamiento entre los miembros de la familia.

A continuación presentamos algunas recomendaciones para incidir favorablemente en el comportamiento de sus hijos o hijas en distintos momentos de su vida; puesto que el trabajo o la oportunidad de dotarles de conocimientos, habilidades, valores y actitudes protectoras para la salud, comienza o se presenta incluso antes de que lleguen al mundo a través de nuestras propias decisiones, y debe irse adaptando a las necesidades que exigen: por un lado, sus características individuales; y por otro, las de su entorno y las del momento de vida por el que atraviesan, pues esto determina en buena medida el tipo de experiencias e influencias a las que se enfrentarán.

Embarazo y lactancia

- Dejar de beber unos meses antes, si es que están planeando embarazarse.
- No beber alcohol durante el periodo de gestación, pues puede ser causa de distintas alteraciones del desarrollo, conocidas como Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (Denny, *et al*, 2017; Gupta, *et al*, 2016).
- No beber alcohol durante el periodo de lactancia. Ninguna bebida con alcohol es recomendable para incrementar el flujo de leche y puede ser riesgoso para la salud del bebé (Anderson, 2018; May, *et al*, 2016)
- No practicar colecho² con el o la lactante si se ha bebido (Blair, *et al*, 2009; Marinelli, *et al*, 2019; UNICEF, 2019).

El resto de las recomendaciones, son producto de una investigación realizada entre FISAC y la Universidad Anáhuac.

Edad preescolar

- Recuerda que a esta edad los niños y las niñas quieren conocer y memorizar reglas.
- Dales tu opinión de lo que es saludable y lo que no lo es.
- Practiquen destrezas para tomar decisiones y soluciones que impliquen decir “no”.

² Se refiere a la práctica de compartir la cama

- Presta atención a lo que les gusta y les disgusta.
- Hazles saber que los y las amas y que les protegerás de los riesgos.
- Establece vínculos de confianza y afecto.
- Fija pautas para decir la verdad y para que sepan lo que se espera de ellos y ellas.
- Aliéntales a seguir instrucciones y a preguntar lo que no comprenden.
- Indica que únicamente deben beber lo que tú autorices.

De preescolar a tercer año de primaria (3 a 8 años)

- No olvides que a esta edad tienen interés por el mundo fuera de casa y su familia.
- Explicales lo que es el alcohol, que algunos niños y niñas lo usan aunque es dañino, y las consecuencias de consumirlo.
- Diles cómo interfiere el funcionamiento de su cuerpo, y explica los casos en que puede enfermar y causar la muerte.
- Introduce la idea de “adicción” como hábito difícil de abandonar; que puede ser negativo para la salud.
- Elógielos cuando cuiden de su cuerpo y eviten cosas que los dañen.
- Explica por qué las personas adultas, si así lo deciden, pueden beber alcohol moderadamente y los niños y las niñas no, ni siquiera en pequeñas cantidades porque dañan su cerebro y su cuerpo aún en desarrollo.

De cuarto a sexto año de primaria (9 a 11 años)

- Ten presente que a esta edad pueden participar en discusiones más avanzadas sobre los efectos del alcohol en su organismo.
- Aprovecha que les gusta saber de acontecimientos extraños y cómo funcionan las cosas. Pueden sentirse interesados sobre cómo el alcohol afecta su cerebro y cuerpo.
- Asume y/o reafirma una posición firme ante el consumo de alcohol.
- Utiliza su curiosidad acerca de acontecimientos relacionados con el alcohol para hablar de sus efectos y riesgos.
- Explica cómo todos los excesos son peligrosos.
- Es fundamental enseñarles a evitar presiones, pues las amistades son figuras importantes.
- Es esencial que las actitudes anti-alcohol de tu hijo o hija sean vigorosas antes de que entre a la secundaria. Debe conocer:

- ◊ Los efectos inmediatos del alcohol en su cuerpo, los peligros del abuso y el coma etílico.
- ◊ Consecuencias a mediano y largo plazo.
- ◊ Su potencial adictivo y diversas problemáticas.
- ◊ Razones por las que es peligroso para su crecimiento.
- ◊ Daños que causa a su familia y a sus amistades.
- Enséñales a responder firmemente: “¡Eso es dañino para tu salud!”
- Dale permiso y hasta recomiéndeles usarte a ti como excusa para evitar la presión.
- Separa los mitos de la realidad y enséñales a pensar por sí mismos.
- Conoce a sus amistades, los lugares que frecuentan y sus gustos.
- Ellos y ellas agradecerán su atención y participación.

De secundaria (12 a 14 años)

- Ten en mente que aunque se esfuercen por ser independientes necesitan más que nunca su apoyo, participación y guía.
- Considera que pueden estar confundidos y tensos por los cambios que experimentan.
- No olvides que es posible que experimenten cambios constantes de ánimo y se muestren inseguros.
- No pierdas de vista que pese a que no demuestren lo que sienten, usted sigue afectando profundamente sus opciones acerca del alcohol.
- Saca partido de su preocupación por su imagen social y apariencia para buscar conductas protectoras. Por ejemplo, la gente puede hacer cosas de las que después se avergüenza o arrepiente, etc.
- Haz manifiestas las consecuencias inmediatas y desagradables del consumo y abuso.
- Discute los efectos a largo plazo:
 - ◊ Carencias de destreza social y emocional.
 - ◊ Incidentes de tránsito, daños a la salud, riñas.

De preparatoria (15 a 17 años)

- Recuerda que a esta edad es probable que ya hayan tomado decisiones de prueba.
 - ◊ Conocen lo que es el consumo y cómo se convierte en abuso.
 - ◊ Distinguen entre tipos de bebidas, efectos; entre consumir y ser adicto.

- ◊ Posiblemente han presenciado el consumo y abuso sin sufrir consecuencias obvias o inmediatas.
- ◊ Son idealistas. Disfrutan oír cómo pueden ayudar a cambiar a otros o a su comunidad.
- A esta edad necesitan algo más que un mensaje general, es por ello importante que menciones los diversos riesgos: entre ellos, la posibilidad de un embarazo no deseado.
- Necesitan oír que sus figuras parentales afirman que cualquiera puede llegar a desarrollar un problema con el alcohol y exponerse a sufrir daños o dañar a quienes les rodean.
- Busca; ofréceles y discute con ellos información científica relacionada con el alcohol.
- Manifiesta orgullo por sus decisiones positivas. Les gusta saberse apreciados(as) y ser ejemplo de personas menores.

ASUMIR CONSECUENCIAS, NO CASTIGOS

Una característica de los y las adolescentes es la tendencia a imitar todo lo que sus compañeros(as) hagan y creer que se les debe disculpar cualquier mal comportamiento; asimismo, suelen sentirse **inmunes e invencibles** ante cualquier riesgo.

Cuando se habla sobre permisos para ir a fiestas y para establecer la hora de llegada, suelen haber diferentes puntos de vista al respecto que pueden provocar confrontaciones. El **establecimiento de acuerdos** puede construirse junto con los adolescentes mediante negociaciones que deberán ir dándose en una **plática con argumentos válidos**, evitando frases como “porque soy tu madre/padre” y “porque a mí nunca me dieron permiso” ya que sabemos el enojo que provocan en la mayoría de las y los jóvenes, lo cual provocará distancia en la relación.

En la elaboración de los acuerdos, deberá estar el pacto de las consecuencias que se tendrán al no cumplirlos; estas consecuencias deberán ser proporcionales a la falta y **ser sostenidas** por las madres y padres. Hacer cumplir una consecuencia cuando se viola un acuerdo familiar **no es un acto de maldad** o que demuestre falta de amor hacia los hijos y las hijas, por el contrario, contribuye a formar el carácter y da estructura, ya que representa un límite. Así, si la consecuencia pactada es, por ejemplo, tener que volver a casa de una fiesta a las 10 p. m. en vez de a las 12 a. m. durante las próximas cinco fiestas, se deberá mantener esta decisión y es muy importante no ceder ante posibles chantajes como “¡Eres súper mala onda, ya entendí el castigo!”, “¡Qué exageración!” o “¡Cuánto rencor!”. Las reglas deben ser concisas, constantes y no depender de tu estado de ánimo.

Existen historias en películas y en la vida real, de grupos de adolescentes que organizan fiestas en ausencia de los padres y/o madres. Dejar el hogar sin vigilancia y las llaves del auto en posibilidad de que los(as) adolescentes lo utilicen sin permiso; esto aumenta el riesgo de que ocurran accidentes; ya sea porque sientan la responsabilidad de llevar de vuelta a sus amistades a sus casas, o bien, que el anfitrión preste el auto familiar a algún amigo(a) para que lo haga. El hecho de que en el registro de vehículos tengan tus datos como propietario del automóvil, te coloca como responsable directo(a), en primera instancia, en caso de ocurrir un accidente. Por ello, y en favor de la protección de las personas a nuestro cargo, es relevante tomar medidas precautorias y ser claros en cuanto al comportamiento que esperamos en caso de una eventualidad, haciendo el ejercicio de imaginar anticipadamente escenarios

y circunstancias distintas, planteando las posibles soluciones que se le podrían dar sin incrementar los riesgos. Por ejemplo, ¿qué harías si una de tus amigas bebe tanto que sufre un desmayo? ¿Cómo actuarías si uno de tus amigos te dice que ha metido una botella sin permiso a la casa? Esto promoverá el análisis de diversas situaciones y les dará mayor noción de lo que se espera de ellos o de la manera en que se pueden comportar en un escenario así.

CERO ALCOHOL EN MENORES DE EDAD ¿POR QUÉ?

Debemos ser claros(as) y directos(as) sobre las consecuencias que tiene en los y las adolescentes el beber alcohol; esto no implica decirlo como un regaño. Al explicar esto estaremos cambiando la típica frase “porque lo digo yo”, por una actitud informativa y de prevención de riesgos. Los y las adolescentes necesitan comprender a qué se exponen cuando beben y que no perciban las sanciones como meros caprichos. **Las leyes están hechas para su cuidado** y como adultos debemos promover que se cumplan, es nuestra responsabilidad.

El cuerpo de una persona menor de edad está en desarrollo, por lo que los efectos del alcohol en su cuerpo y en su mente, son más intensos en comparación con el de una persona adulta que ha terminado su desarrollo. **El alcohol es un depresor del sistema nervioso central que inhibe gradualmente funciones básicas de control, juicio y toma de decisiones.** Tener por un lado, menor peso, talla y una menor tolerancia biológica al alcohol, y por otro lado, menor experiencia y madurez emocional, los pone en riesgo de sufrir mayores intoxicaciones, así como en desventaja para enfrentarse de manera responsable y asertiva a las posibles situaciones que pudieran surgir en un entorno donde se ha consumido alcohol. Esto puede llevar a riesgos importantes en la salud, y a una toma inmadura de decisiones, como consentir los excesos de otros u otras, permitir transgresiones de diversos tipos o intentar solucionar situaciones de riesgo con base en información equivocada o insuficiente que sólo incrementa los riesgos. **Para más información sobre los mitos y realidades del alcohol, consulta www.mitosalcohol.com.mx.**

El etanol es un depresor del sistema nervioso central. El aparente efecto de estimulación que mucha gente experimenta al beber es producto de la desinhibición de la conducta por la reducción del control y el juicio, pero también del contexto de consumo.

El **cerebro** de una persona menor de edad es cambiante y se va modificando dependiendo de características internas, el estilo de vida y el ambiente. Durante el crecimiento, el cerebro aumenta la cantidad de conexiones entre sus neuronas, pero es en la adolescencia cuando se da un proceso en el que dichas conexiones se vuelven mucho más eficientes. El alcohol puede interferir en este proceso. Además de esto, en la zona prefrontal del cerebro (a la altura de la frente) se llevan a cabo importantes funciones tales como: apren-

dizaje, atención, planificación, **control de impulsos**, decisión, juicio y organización en tiempo y espacio, entre otras. Cuando un menor de edad consume alcohol, está **impidiendo la correcta maduración de esta zona**, obteniendo como resultado dificultades para llevar a cabo las funciones antes mencionadas.

Es por éstas y otras razones que la **Ley General de Salud**, en su artículo 220 establece que: “En ningún caso y de ninguna forma se podrán **exponer o suministrar** bebidas alcohólicas a menores de edad”. Este precepto involucra a la familia. Además, es considerado corrupción de menores en el artículo 201 del Código Penal Federal.

Existen razones biológicas y psicosociales para no dar alcohol a un menor de edad. Su cuerpo y su mente continúan en desarrollo.

Evitemos el uso nocivo del alcohol: Una verdadera educación en la responsabilidad ante el consumo de alcohol, requiere de **congruencia y consistencia por parte de los padres y madres de familia**, es decir, tener una postura definida ante el consumo (o abstinencia) de alcohol, ya que de nada servirá trabajar sobre este tema con los y las

adolescentes, si al llegar a casa encuentran a la madre, padre o familiar en estado inconveniente por abusar de las bebidas con alcohol o si conducen un vehículo luego de haber bebido. Frases como **“prefiero que te emborraches en casa”** no promueven necesariamente la toma de responsabilidad, ni educan en ningún sentido y, por el contrario, pueden comenzar a considerar las borracheras como algo normal (Wadolowski, *et al*, 2016) y, eventualmente, **estaremos adquiriendo responsabilidades al permitir que las amistades de nuestros hijos e hijas beban alcohol en nuestra casa.**

Además de lo anterior, recomendamos **evitar dar “probaditas”** de alcohol a menores de edad. Propongamos actividades que promuevan la creatividad y/o actividad física en su tiempo libre, ofrezcámosles diversas opciones para la diversión.

LOS RIESGOS DE MANEJAR LUEGO DE BEBER

Como parte de un cambio de cultura ante el consumo de alcohol, las personas adultas debemos practicar una actitud alineada con los programas que existen para prevenir accidentes por beber y manejar. Los operativos de alcoholimetría son una medida eficiente que ayuda de manera importante en este sentido. Están diseñados para salvar las vidas no solamente de quienes manejan bajo los efectos del alcohol, sino también las de todas aquellas personas que sin haber bebido, pueden ser víctimas de un accidente a causa de quien sí lo hizo. Esquivar el alcoholímetro crea un doble mensaje para tus hijos e hijas, sobre todo cuando son adolescentes: no podemos pedirles responsabilidad en sus actos si nosotros manejamos bajo los efectos del alcohol y además evadimos los operativos, es decir, enseñemos con el ejemplo.

El límite para no ser sancionado en la Ciudad de México es de **0.40 mg/l de etanol en aire espirado**. Esto **no tiene una equivalencia en número de copas**, ya que existen diversos factores que afectan la concentración de alcohol en el organismo, tales como: presencia de alimento en el estómago, estado de salud, velocidad de ingesta, cantidad ingerida y estado emocional, entre otros. Incluso en el organismo de una persona adulta que se encuentra en el límite para no ser sancionado, ya que existen cambios progresivos tales como: la disminución de los reflejos, en la percepción, en la medición de la distancia y la visión periférica.

Por esto FISAC recomienda que si vas a manejar, no bebas alcohol

Es importante conocer las leyes de la entidad en la que nos encontramos. Por ejemplo, en el municipio y ciudad de Puebla capital, el límite del alcoholímetro es 0.07mg/l, lo cual es prácticamente equivalente a cero. En Guadalajara el límite es 0.25mg/l, que es inferior al de la Ciudad de México. En otras entidades puede haber reglamentos distintos, no sólo en relación al límite del alcoholímetro, sino a las sanciones correspondientes por violarlos. Podemos encontrar que además del arresto hay una multa o que el hecho no se considera una falta administrativa, sino penal, lo cual implicaría encarcelamiento. Por ejemplo, en la Ciudad de México beber y conducir se considera una falta administrativa que implica arresto de 20 a 36 horas, pero no existe multa. Los reglamentos y/o leyes pueden modificarse por lo que recomendamos estar actualizados al respecto y verificar regulaciones locales y sobre todo, no manejar si decides beber.

Si tus hijas o hijos salen a divertirse y sabes que existe la posibilidad de que se suban al auto de alguien que ha bebido, infórmales de los riesgos que existen y déjales claro que su **seguridad es la prioridad**. Pacten la mejor alternativa que así lo garantice, es preferible que **pidan un servicio de transporte seguro**, que se queden a dormir en el domicilio del evento si conocen al anfitrión y es de confianza; o que soliciten a alguien que no haya bebido que los lleve a casa e incluso tú como madre o padre, ofrece ir por ellos. Una buena comunicación y límites definidos te permitirán generar la confianza suficiente para que tu hijo o hija recurra a ti. Explica claramente que:

- Por ley, está prohibido el consumo de alcohol en menores de edad (explicando las razones biológicas).
- Los y las jóvenes que beben alcohol antes de la mayoría de edad tienen más posibilidades de abusar del alcohol años después.
- Si tu hijo o hija adolescente tiene permiso para conducir, debe hacerlo con calma y respetando las indicaciones viales, haciéndole saber las responsabilidades que adquiere al manejar.
- Existe un límite en el número de pasajeros(as) que pueden ir en el automóvil.
- Hay una hora de llegada a casa y de no cumplirse los acuerdos y las normas establecidas con anterioridad, habrán consecuencias.

Recuerda que las personas menores de edad sólo pueden conducir con permiso temporal, pero aun cuando lo tienen, necesitan supervisión de una persona adulta con licencia para conducir y práctica para desarrollar destreza. Es ilegal que un(a) adolescente conduzca sin permiso temporal y la situación se hace más riesgosa cuando lo hace bajo los efectos del alcohol. **Incluso con pequeñas cantidades** de alcohol, los y las conductoras adolescentes tienen una **mayor probabilidad de sufrir un accidente**. Al prestar el automóvil a tus hijos o hijas estás entregándoles la responsabilidad de cuidar su vida y la de quienes se **suban al auto con ellos**.

¿QUÉ TANTO ES TANTITO? RESPONSABILIDAD Y MODERACIÓN

Para adultos, se considera un consumo moderado, hasta 4 tragos estándar si eres hombre, y hasta 3 tragos estándar si eres mujer. Para menores, lo mejor es que no consuman. Visita www.tragoestandar.org.mx

La siguiente información es para las madres, padres, cuidadores y personas jóvenes mayores de edad, ya sea que practiquen un consumo responsable o sean abstemios, pues de acuerdo a lo que hemos descrito, es preciso conocer a qué nos referimos cuando hablamos de moderación y así poder tener información veraz y congruencia en nuestros hábitos de consumo si es el caso.

Si bien las personas menores de edad no deben beber, sabemos que la situación actual es diferente, de hecho, una gran cantidad de jóvenes beben y, además, entre ellos hay quienes lo hacen de manera explosiva (mucho alcohol en poco tiempo).

El trago estándar es la unidad de medida utilizada por numerosas instituciones de salud para determinar la cantidad de etanol que contiene cada bebida. Un trago estándar en México corresponde aproximadamente a **16.5 ml de etanol puro**. ¿Cómo puedo medirlo? Sencillo, sirviendo la bebida en el recipiente diseñado para su consumo. Así, un tequila de 38% Alc. vol. se sirve en un caballito de 45 ml, una cerveza de 4.5% Alc. vol. en un tarro de 355 ml y para el vino tinto, blanco y espumoso de 14% Alc. vol. existe una copa diferente y deben servirse 120 ml.

Esto quiere decir que sin importar qué bebida estén tomando, siempre y cuando esté servida en el **recipiente correspondiente**, contendrá la misma cantidad de alcohol, es decir, 16.5 ml de alcohol puro aproximadamente.

Cuando escuchamos a los y las jóvenes decir “**sólo me tomé una**”, habría que preguntarles el tipo de bebida consumida y la capacidad del recipiente en que le fue servida. Un vaso de un litro de cerveza contiene aproximadamente 3 tragos estándar, por lo que habría ingerido una gran cantidad de alcohol, esto sin tener en cuenta el tiempo en que la consumió.

Recordemos que la presencia de alimento en el estómago de quien bebe antes de iniciar el consumo, retrasa el proceso de absorción; que el quitarse la sed con agua, jugo o refresco e intercalar éstas entre las bebidas con alcohol disminuye

la posibilidad de llegar a la embriaguez y mantiene hidratado el cuerpo; que la metabolización de un trago estándar en hombres adultos es de una hora y en las mujeres de hora y media; y que no hay nada que baje la borrachera, sólo el paso del tiempo.

Tomando en cuenta que la Secretaría de Salud establece como consumo de riesgo beber cuatro o más tragos estándar en mujeres y cinco o más en hombres, un **consumo moderado por excepción es:** no beber más de **tres tragos estándar en 24 horas** para el caso de **mujeres adultas** y no más de **cuatro tragos estándar en 24 horas** para el caso de **hombres adultos** cuidando no beber más de 12 tragos a la semana los hombres y no más de 9 las mujeres. Para un consumo diario, se recomienda no beber más de 2 tragos los hombres y no más de 1 las mujeres. En ambos casos se debe dejar descansar al hígado, cuando menos, **dos días** de la semana. **Esto desde luego no es recomendable para personas menores de edad.**

La **responsabilidad ante el consumo** de bebidas con alcohol, por otro lado, es **el conjunto de prácticas que privilegian la seguridad y la salud por encima de cualquier forma de consumo.** Por ejemplo, beber tres tragos si se va a conducir o se está embarazada, aunque se considera dentro del rango de la moderación, no es un consumo responsable. Por ello, es importante promover la responsabilidad, más que la moderación. Es necesario hacer énfasis en que beber no siempre puede ser la mejor opción, y que existen situaciones en las que lo más conveniente es no hacerlo, resaltando la importancia de tener criterio en relación con las circunstancias particulares en las que el beber puede representar un riesgo que es mejor evitar.

La responsabilidad ante el consumo incluye, entre otros elementos:

- No combinar alcohol y volante.
- No suministrar alcohol a menores de edad.
- Respetar a quien decide no beber.
- Reconocer la propia vulnerabilidad ante el consumo.
- Distinguir qué, cómo, cuánto, cuándo, dónde, con quién es adecuado beber y cuándo no.

¿CÓMO RECONOCER SI MI HIJO O HIJA TIENEN PROBLEMAS CON SU FORMA DE BEBER?

Es frecuente que la preocupación por el cuidado de nuestros hijos e hijas nos lleven a alarmarnos de manera excesiva cuando nos enteramos que han bebido, ya sea los hayamos descubierto o lo hayamos deducido por su comportamiento u otros signos. Esto no es un error, después de todo lo más recomendable es que no beban; sin embargo, tampoco es posible (ni aconsejable) vigilarles todo el tiempo y controlar su comportamiento. Como hemos visto, existen muchas influencias externas al hogar y en ocasiones, la mera curiosidad motiva a los y las jóvenes a acercarse al alcohol de distintas maneras. En este sentido, es útil considerar algunos puntos para reconocer ante qué situación en particular nos encontramos y analizar cuál es la mejor manera de actuar para orientar, apoyar y/o corregir oportunamente.

Un primer paso es informarnos sobre los tipos de bebedores(as):

- **Abstemio(a):** Persona que no consume alcohol o lo hace excepcionalmente en cantidades muy bajas (máximo un trago al año).
- **Moderado(a):** Consumo dentro de los límites de moderación (ver *¿Qué tanto es tantito? Responsabilidad y Moderación*), es decir, hasta 3 tragos estándar las mujeres y hasta 4 los hombres en 24 horas.
- **Excesivo(a):** Bebe por encima de los límites y generalmente busca experimentar los efectos del alcohol para desinhibirse y socializar. Suele ponerse en riesgo por su manera de beber.
- **Dependiente:** Bebe de manera compulsiva a pesar de las consecuencias negativas derivadas de ello y ha desarrollado una necesidad de consumir alcohol. Está considerado un trastorno mental que figura en los manuales de psiquiatría. Para diagnosticarlo es necesario acudir con un especialista (ver *Directorio de atención*) para recibir la atención profesional adecuada.

Esta sencilla clasificación nos hace reconocer un hecho fundamental: no toda persona que se excede en su consumo, aun si lo hace de manera frecuente, padece dependencia. De hecho, la gran mayoría de las personas que beben no desarrollan un trastorno. Si bien esto es cierto, es necesario aclarar que esto no quiere decir que beber en exceso sea algo seguro o aconsejable, más bien, nos da pauta para saber que no todas las personas que beben en exceso deben recibir la misma atención y de hecho, como veremos, existen intervenciones adecuadas para personas no dependientes, cuya efectividad está respaldada por mucha evidencia científica.

Por otro lado, los **tipos de consumo** (CJ, 2018) son:

- **Experimental:** Se realiza por la curiosidad de tener la experiencia de beber o incluso de sentir los efectos del alcohol. Normalmente es la forma en que ocurren los primeros consumos o contactos con las bebidas.
- **Ocasional:** La persona ya ha experimentado la situación de beber o incluso sus efectos, pero continúa haciéndolo de manera excepcional o esporádica. El riesgo radica en las “cantidades, modalidades y condiciones en las que se realiza”.
- **Frecuente:** El beber ocurre de manera regular y es un comportamiento normal en la vida de la persona. Puede ser semanal o diario.

Es necesario decir que estas formas de consumo no están exentas de riesgo, pues **un solo episodio de exceso puede tener consecuencias muy graves** si las personas toman decisiones arriesgadas e imprudentes, como nadar en el mar de noche, arrojar clavos de lugares altos o engancharse en una pelea. Sin embargo, **es importante poder reconocer el momento que atraviesan nuestros hijos o hijas, su tipo de consumo y quizá qué tipo de bebedores son, para poder intervenir de una manera más asertiva e incrementar la posibilidad de influir positivamente en sus decisiones.** Por ejemplo, si descubriéramos que se encuentran bebiendo en exceso por primera vez y los acusáramos enérgicamente de padecer dependencia al alcohol o de estar desarrollando un “vicio”, describiendo escenarios fatídicos de su porvenir, es posible que no logremos sensibilizarles adecuadamente y seamos incapaces de abrir la comunicación para poder orientar eficazmente, pues él o ella no se sentirán fácilmente identificados con la imagen que se intenta transmitir, menos aún si han pasado un rato agradable y no ha habido consecuencias negativas.

Para cada caso particular es necesario ubicar cuáles son las opciones más adecuadas, aquellas que mejor se ajustan a las necesidades de la persona y que tienen mayor probabilidad de tener un efecto positivo. Por ejemplo, para aquellas personas que no padecen dependencia, pero que presentan un consumo excesivo y tienen dificultades para reducirlo o eliminarlo, existen las **intervenciones breves** que han mostrado ser muy eficaces y son recomendadas por la Organización Mundial de la Salud; para casos más complejos, es necesario acudir con un especialista que realice una evaluación y pueda orientar sobre el tratamiento más adecuado (ver *Directorio de prevención y atención*).

Recuerda: es por tu vida y la de tus hijas e hijos.

Tenemos la seguridad de que juntos podemos generar un cambio en la cultura ante el consumo de bebidas con alcohol.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adfam. (S/F). Families in lockdown: The effects of the COVID-19 lockdown on the family and friends of someone with an alcohol, drug or gambling problem. Adfam: Reino Unido. Recuperado en Marzo de 2021 de: <https://adfam.org.uk/files/Families-in-lockdown.pdf>
2. Adfam. (S/F). Families, substance use and mental health. Adfam: Reino Unido. Recuperado en Marzo de 2021 de: <https://adfam.org.uk/files/Dual-Diagnosis-and-Families-Full-Report.pdf>
3. Anderson P. O. (2018). Alcohol Use During Breastfeeding. *Breastfeeding medicine : the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 13(5), 315–317. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0053>
4. Andrade Palos, P., *et al.* (2009). Resistencia a la presión de pares y pareja y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Adicciones: Vol. 21, Núm. 3*, Págs. 243-250
5. Barrera Gutiérrez, J.L., Mejía C., D. y Moreno Coutiño, A.B. (2021). Tratamiento basado en atención plena compasiva: un estudio piloto en policonsumidores de drogas. *Psicología y Salud*, 31(1), 25-35. <https://doi.org/10.25009/pys.v31i1.2673>
6. Benson, P. L. (2008). *Sparks: How can parents ignite the hidden strengths of teenagers.* Jossey-Bass: San Francisco, CA.
7. Betancourt Ocampo, D., González-González, A., Acedo Trueba, M. J., Shamosh Hamui, C., Greene Torres, C. A., & Ohrenstein Nasielskier, S. (2018). Evaluación del desarrollo positivo en adolescentes mexicanos: estudio exploratorio. *Ciencias Psicológicas*, 12(2), 261. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i2.1690>
8. Blair P S, Sidebotham P, Evason-Coombe C, Edmonds M, Heckstall-Smith E M A, Fleming P *et al.* (2009) Hazardous cosleeping environments and risk factors amenable to change: case-control study of SIDS in south west England *BMJ*; 339 :b3666 doi:10.1136/bmj.b3666
9. Bögels, S. & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners.* Springer: New York
10. Burgdorf V., Szabó M. and Abbott MJ. (2019). The Effect of Mindfulness Interventions for Parents on Parenting Stress and Youth Psychological Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Psychol.* 10:1336.doi: 10.3389/fpsyg.2019.01336

11. Calders, F., Bijttebier, P., Bosmans, G., Ceulemans, E., Colpin, H., Goossens, L., Van Den Noortgate, W., Verschueren, K., & Van Leeuwen, K. (2020). Investigating the interplay between parenting dimensions and styles, and the association with adolescent outcomes. *European child & adolescent psychiatry*, 29(3), 327–342. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01349-x>
12. Capano, Álvaro; Ubach, Andrea. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias Psicológicas*, vol. VII, núm. 1, pp. 83-95. Universidad Católica del Uruguay Dámaso Antonio Larrañaga, Montevideo, Uruguay
13. Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
14. Case S. (2007). Indicators of adolescent alcohol use: a composite risk factor approach. *Substance use & misuse*, 42(1), 89–111. <https://doi.org/10.1080/10826080601094280>
15. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). High-Risk Substance Use Among Youth. Available from: <https://www.cdc.gov/healthyouth/substance-use/index.htm>
16. Centro Nacional para la Prevención y control de las adicciones. (2013). Prevención de las conductas adictivas a través de la atención al comportamiento infantil para la crianza positiva. Secretaría de Salud: México.
17. Centros de Integración Juvenil. (2018). Lo que hay que saber sobre drogas. Río Arronte/CIJ: México
18. CONADIC. (2019). Hablemos de alcohol, tabaco y otras drogas: Guía para padres y maestros. Secretaría de Salud: México
19. Conversano C, Ciacchini R, Orrù G, Di Giuseppe M, Gemignani A and Poli A (2020) Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What's New? A Systematic Review. *Front. Psychol.* 11:1683. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01683
20. Corthorn C. (2018). Benefits of Mindfulness for Parenting in Mothers of Preschoolers in Chile. *Frontiers in psychology*, 9, 1443. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01443>
21. De la Iglesia, *et al.* (2010). Propiedades Psicométricas de una Escala de Estilos Parentales e Inconsistencia Parental Percibida (EPIPP). *Evaluar*, 10, 32 – 52
22. Denny, L., Coles, S., & Blitz, R. (2017). Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Spectrum Disorders. *American family physician*, 96(8), 515–522

23. Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
24. Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
25. Faber, A. & Mazlish, E. (2012). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. Simon & Shuster: New York
26. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. (2007). *Jóvenes y Alcohol: Motivaciones y Patrón de Consumo*. Cátedra FISAC-Anahuac 2007. FISAC: México
27. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. (2015). *El trago estándar en México: Una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol*. FISAC: México
28. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. (2017). *Guía del Capacitador para el Taller Cero Muertes por Alcohol al Volante*. FISAC: México
29. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. (2018) *Manual TIPPS: Talleres Interactivos Para la Promoción de la Salud*. FISAC: México, CDMX
30. García, O. F., Serra, E., Zacaes, J. J., Calafat, A., & García, F. (2020). Alcohol use and abuse and motivations for drinking and non-drinking among Spanish adolescents: do we know enough when we know parenting style?. *Psychology & health*, 35(6), 645–664. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1675660>
31. Giedd JN. *Structural Magnetic Resonance Imaging of the Adolescent Brain*. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 2004; 1021: 77-85
32. Gobierno del Estado de Puebla. (2017). *Reglamento de la Ley de Vialidad para el Estado Libre y Soberano de Puebla*. Capítulo V. Artículo 20
33. Gobierno Federal Mexicano. *Ley General de Salud*. Artículo 220. México
34. Gómez-Acosta, A., & Muñoz, J. A. C. (2019). Family conflict, stress, and coping as predictors of violence. *Salud Mental*, 42(6), 269–274. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2019.035>
35. Guo, J., Hawkins, J. D., Hill, K. G., & Abbott, R. D. (2001). Childhood and adolescent predictors of alcohol abuse and dependence in young adulthood. *Journal of studies on alcohol*, 62(6), 754–762. <https://doi.org/10.15288/jsa.2001.62.754>
36. Gupta, K. K., Gupta, V. K., & Shirasaka, T. (2016). An Update on Fetal Alcohol Syndrome-Pathogenesis, Risks, and Treatment. *Alcoholism, clinical and experimental research*, 40(8), 1594–1602. <https://doi.org/10.1111/acer.13135>

37. Institute of Alcohol Studies, *et al.* (2017). Like sugar for adults: The effect of non-dependent parental drinking on children and families. IAS: Reino Unido. Disponible en: <https://www.ias.org.uk/uploads/pdf/IAS%20reports/rp28102017.pdf>
38. Jahromi, V. K., *et al.* (2016). Active listening: The key of successful communication in hospital managers. *Electronic physician*: Volume: 8, Issue: 3, Pages: 2123-2128, DOI: <http://dx.doi.org/10.19082/2123>
39. Kabbat-Zinn, J. & Kabbat-Zinn, M. (2014). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hachette books: New York
40. Kingsbury, M., Sucha, E., Manion, I., Gilman, S. E., & Colman, I. (2020). Adolescent Mental Health Following Exposure to Positive and Harsh Parenting in Childhood. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 65(6), 392–400. <https://doi.org/10.1177/0706743719889551>
41. Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of child and family studies*, 28(1), 168–181. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x>
42. Lenroot RK, Giedd JN.(2006). Brain development in children and adolescents: insights from anatomical magnetic resonance imaging. [Review] [94 refs] *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 30(6):718-29
43. Levine, M. (2006). The price of privilege: How parental pressure and material advantage are creating a generation of disconnected and unhappy kids. *The Price of Privilege: How Parental Pressure and Material Advantage Are Creating a Generation of Disconnected and Unhappy Kids*
44. Levine, M. (2020). *Ready or not: Preparing our kids to thrive in an uncertain and rapidly changing world*. Harper: New York
45. MADD. (2014). *Manual para padres sobre cómo conversar con los adolescentes acerca del alcohol*. Power of Parents. MADD: New York.
46. Marinelli, K. A., Ball, H. L., McKenna, J. J., & Blair, P. S. (2019). An Integrated Analysis of Maternal-Infant Sleep, Breastfeeding, and Sudden Infant Death Syndrome Research Supporting a Balanced Discourse. *Journal of human lactation : official journal of International Lactation Consultant Association*, 35(3), 510–520. <https://doi.org/10.1177/0890334419851797>
47. Masud, H., Ahmad, M.S., Cho, K.W. *et al.* (2019). Parenting Styles and Aggression Among Young Adolescents: A Systematic Review of Literature. *Community Ment Health J* 55, 1015–1030. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00400-0>
48. May, P. A., Hasken, J. M., Blankenship, J., Marais, A. S., Joubert, B., Cloete, M., de Vries, M. M., Barnard, R., Botha, I., Roux, S., Doms, C., Gossage, J. P., Kalberg, W. O., Buckley, D., Robinson, L. K., Adnams, C. M., Manning, M. A., Parry, C. D., Hoyme, H. E., Tabach-

- nick, B., ... Seedat, S. (2016). Breastfeeding and maternal alcohol use: Prevalence and effects on child outcomes and fetal alcohol spectrum disorders. *Reproductive toxicology* (Elmsford, N.Y.), 63, 13–21. <https://doi.org/10.1016/j.reprotox.2016.05.002>
49. Minaie, M. G., Hui, K. K., Leung, R. K., Toumbourou, J. W., & King, R. M. (2015). Parenting Style and Behavior as Longitudinal Predictors of Adolescent Alcohol Use. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 76(5), 671–679. <https://doi.org/10.15288/jsad.2015.76.671>
50. Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-Family Conflict and Mindful Parenting: The Mediating Role of Parental Psychopathology Symptoms and Parenting Stress in a Sample of Portuguese Employed Parents. *Frontiers in psychology*, 10, 635. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>
51. Moreno Méndez, J. H., Espada Sánchez, J. P., & Gómez Becerra, M. I. (2020). Role of parenting styles in internalizing, externalizing, and adjustment problems in children. *Salud Mental*, 43(2), 73–84. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2020.011>
52. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social development* (Oxford, England), 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
53. Moulie, V., Guinet, H., Kovacevic, Z., Bel-Abbass, Z., Benamara, Y., Zile, N., Ourrad, A., Arcella-Giroux, P., Meunier, E., Thomas, F., & Januel, D. (2019). Effects of a life-skills-based prevention program on self-esteem and risk behaviors in adolescents: A pilot study. *BMC Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0358-0>
54. Mrug, S., & McCay, R. (2013). Parental and peer disapproval of alcohol use and its relationship to adolescent drinking: age, gender, and racial differences. *Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 27(3), 604–614. <https://doi.org/10.1037/a0031064>
55. NIAAA. (2021). Parenting to prevent childhood alcohol use. NIAAA: EUA
56. Nielsen L. *Adolescence. A contemporary View*. Harcourt Brace. Tercera edición. 1999.
57. OMS. (2020). Infodemic. Available from: https://www.who.int/health-topics/infodemic#tab=tab_1
58. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Life skills education school handbook: Prevention of non-communicable diseases*. OMS: Ginebra
59. Palacios J. (2018). Interplay between sensation seeking and risky alcohol drinking in Mexican adolescents: An structural modeling equation approach. *International journal of psychological research*, 11(2), 19–26. <https://doi.org/10.21500/20112084.3332>

60. Pekel, K. (2019). Moving beyond relationship matter: An overview of one organization's work in progress. *Journal of Youth Development*: Vol. 14, Issue 4, DOI 10.5195/jyd.2019.909
61. Pinguart, M., & Kauser, R. (2018). Do the associations of parenting styles with behavior problems and academic achievement vary by culture? Results from a meta-analysis. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 24*(1), 75–100. <https://doi.org/10.1037/cdp0000149>
62. Reimuller, A., Hussong, A., & Ennett, S. T. (2011). The influence of alcohol-specific communication on adolescent alcohol use and alcohol-related consequences. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research, 12*(4), 389–400. <https://doi.org/10.1007/s11121-011-0227-4>
63. Robertson K. (2005). Active listening: more than just paying attention. *Australian family physician, 34*(12), 1053–1055
64. Rogers, A. A., Elam, K. K., Chassin, L., Sternberg, A., & Bui, L. (2018). Proximal and Distal Effects of Sensation Seeking and Parenting Environments on Alcohol Use Trajectories from Early Adolescence to Early Adulthood. *Journal of youth and adolescence, 47*(10), 2206–2219. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0874-x>
65. Rogers, A. A., Elam, K. K., Chassin, L., Sternberg, A., & Bui, L. (2018). Proximal and Distal Effects of Sensation Seeking and Parenting Environments on Alcohol Use Trajectories from Early Adolescence to Early Adulthood. *Journal of youth and adolescence, 47*(10), 2206–2219. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0874-x>
66. Rusby, J. C., Light, J. M., Crowley, R., & Westling, E. (2018). Influence of parent-youth relationship, parental monitoring, and parent substance use on adolescent substance use onset. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 32*(3), 310–320. <https://doi.org/10.1037/fam0000350>
67. Scales, P. C., Benson Ay, P. L., Oesterle, S., Hill, K. G., David Hawkins, J., & Pashak, T. J. (2016). The dimensions of successful young adult development: A conceptual and measurement framework. *APPLIED DEVELOPMENTAL SCIENCE, 20*(3), 150–174. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1082429>
68. Scales, P. C., Benson, P. L., Oesterle, S., Hill, K. G., Hawkins, J. D., & Pashak, T. J. (2015). The dimensions of successful young adult development: A conceptual and measurement framework. *Applied developmental science, 20*(3), 150–174. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1082429>
69. Search Institute. (2018). 20 maneras de construir relaciones que apoyan el desarrollo integral de los jóvenes. Recuperado en Marzo de 2021 de: <https://www>.

- search-institute.org/wp-content/uploads/2018/05/Developmental-Relationships-Framework_Spanish.pdf
70. Secretaría de Educación Pública. (S/F). Guía sobre las habilidades socioemocionales y el uso de las fichas de actividades Construye-T. SEP / PNUD: México
 71. Secretaría de Salud (2018). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco: Reporte de Alcohol. Comisión Nacional contra las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud: México
 72. Sharmin, S., *et al.* (2017). Effects of parental alcohol rules on risky drinking and related problems in adolescence: Systematic review and meta-analysis. *Drug and Alcohol Dependence* <http://dx.doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.05.011>
 73. Shefali, T. (2014). *The conscious parent: transforming ourselves, empowering our children*. Canada: Namaste Publishing
 74. Siegel, D. J. & Hartzell, M. (2014). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin Group
 75. Simon C. (2018). The functions of active listening responses. *Behavioural processes*, 157, 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.beproc.2018.08.013>
 76. Stafström M. (2014). Influence of parental alcohol-related attitudes, behavior and parenting styles on alcohol use in late and very late adolescence. *European addiction research*, 20(5), 233–240. <https://doi.org/10.1159/000357319>
 77. Steiner, C. (2016). *Educación emocional*. España: Editorial Jeder
 78. Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15–27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
 79. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US); Office of the Surgeon General (US). *Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health* [Internet]. Washington (DC): US Department of Health and Human Services; 2016 Nov. Table 3.2, Protective Factors for Adolescent and Young Adult Substance Use. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK424850/table/ch3.t3/>
 80. Sznitman, S., & Engel-Yeger, B. (2017). Sensation Seeking and Adolescent Alcohol Use: Exploring the Mediating Role of Unstructured Socializing With Peers. *Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire)*, 52(3), 396–401. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agx008>
 81. Townshend, K. (2016). Conceptualizing the key processes of mindful parenting and its application to youth mental health. *Australasian Psychiatry*: 1-3.

82. Tsabary, S. (2014). *The conscious parent: transforming ourselves, empowering our children*. Namaste publishing: Canada
83. UNICEF. (2019). *Caring for your baby at night: A guide for parents*. United Kingdom: UNICEF. Available from: <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/Caring-for-your-baby-at-night-web.pdf>
84. Vázquez, A. L., Domenech Rodríguez, M. M., Amador Buenabad, N. G., Bustos Gamíño, M. N., Gutierrez López, M. L., & Villatoro Velázquez, J. A. (2019). The influence of perceived parenting on substance initiation among Mexican children. *Addictive behaviors*, 97, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.05.026>
85. Voce, A., & Anderson, K. G. (2019). The interaction between parental behavior and motivations to drink alcohol in high school students. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 46(3), 348–356. <https://doi.org/10.1080/00952990.2019.1686759>
86. Wadolowski, M., Hutchinson, D., Bruno, R., Aiken, A., Najman, J. M., Kypri, K., Slade, T., McBride, N., & Mattick, R. P. (2016). Parents who supply sips of alcohol in early adolescence: A prospective study of risk factors. *Pediatrics*, 137(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2611>
87. Wang, Y., Liang, Y., Fan, L., Lin, K., Xie, X., Pan, J., & Zhou, H. (2018). The Indirect Path From Mindful Parenting to Emotional Problems in Adolescents: The Role of Maternal Warmth and Adolescents' Mindfulness. *Frontiers in psychology*, 9, 546. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00546>
88. Whitesell, M., Bachand, A., Peel, J., & Brown, M. (2013). Familial, social, and individual factors contributing to risk for adolescent substance use. *Journal of addiction*, 2013, 579310. <https://doi.org/10.1155/2013/579310>
89. Włodarczyk, O., Schwarze, M., Rumpf, H. J., Metzner, F., & Pawils, S. (2017). Protective mental health factors in children of parents with alcohol and drug use disorders: A systematic review. *PloS one*, 12(6), e0179140. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179140>
90. Youth.gov. (2021). Risk and protective factors. Available from: <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors>
91. Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied psychology. Health and well-being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
92. Zhao, W., Xu, F., Ding, W., Song, Y., & Zhao, Q. (2019). The Relationship Between Sensation Seeking and Tobacco and Alcohol Use Among Junior High School Students: The Regulatory Effect of Parental Psychological Control. *Frontiers in psychology*, 10, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02022>

DIRECTORIO DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN

Comisión Nacional contra las Adicciones

Línea de la vida: 800 911 2000 (atención a nivel nacional)

<https://www.gob.mx/salud/conadic>

Centros de Integración Juvenil

55 51 12 52 12

<http://www.cij.gob.mx/cijcontigo/>

Centro de Atención para el Alcohólico y sus Familiares (CAAF)

4160-2268 y 4169-2269

Ubicado en el centro de la CDMX

Ayuda para Familiares de consumidores de Alcohol y otras Sustancias del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz”

<http://www.familiyadicciones.org.mx/> (programa en línea)

Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA)

55 4631 3035

<https://www.iapa.cdmx.gob.mx/>

Centro para la Prevención y Atención de Adicciones (CEPREAA) de la UNAM

55 5658 3911 y 55 5658 3744

Ubicado entre Copilco y Miguel Ángel de Quevedo en CDMX

<http://www.cepreaa.psicol.unam.mx/>

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos (AA)

(55) 5264 - 2406, (55) 5264 - 2466, (55) 5264 - 2588

Interior del país: (800) 2169 – 231

<https://aamexico.org.mx/>

RENOVADIC A.C.

777 244 4808

www.renovadic.com.mx

Ubicado en Cuernavaca, Morelos

PARA SABER MÁS

Departamento de psiquiatría y salud mental (Facultad de Medicina, UNAM)

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>

Fundación de Investigaciones Sociales, A.C. (FISAC)

www.alcoholinformate.org.mx

<https://mitosalcohol.com.mx/>

www.tragoestandar.org.mx

Kavana Yoga (estudio online de yoga, meditación, ayurveda y otras disciplinas relacionadas con el desarrollo humano y el bienestar).

www.kavanayoga.com

Whatsapp 55 4815 3162

Mentalizarte

Proyecto de difusión en temas de salud mental del Instituto Nacional de Psiquiatría
"Ramón de la Fuente Muñiz"

<http://www.mentalizarte.com/index.html>

Search Institute (Estados Unidos)

<https://www.search-institute.org/>

¿QUIÉNES SOMOS?

La Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (FISAC) fue creada en 1981 con la misión de promover un cambio cultural con la sociedad para difundir y fomentar la responsabilidad ante el consumo de bebidas con alcohol.

Sus cuatro ejes rectores son los siguientes:

1. Cero consumo de alcohol en menores de edad
2. No combinar alcohol y volante
3. Respeto a la abstinencia
4. Moderación en el consumo de adultos

Visítanos en:

www.alcoholinformate.org.mx

¿Cómo hablar con mis hij@s del alcohol?
Guía breve para madres, padres o responsables de familia
(2nda edición)

Es una obra editada y publicada por la Fundación de Investigaciones Sociales, A.C.
Se terminó de producir en Abril de 2021. En la composición tipográfica se utilizó la familia Mr Eaves XL Sans OT.

El cuidado de la edición estuvo a cargo de
Esteban Nolla Hernández y Adriana Rojas Ruiz

Contacto:
Centro de Investigación Documental, FISAC
mtorres@fisac.org.mx
Distribución gratuita.
CDMX, 2021

Fⁿsac
Fundación de
Investigaciones
Sociales

