

¿Qué hacer si mi hijo adolescente empieza a tomar alcohol?

Consejos sobre qué estrategias de crianza aplicar si tu hijo adolescente empieza a beber alcohol.

El alcohol es una sustancia familiar para el ser humano desde hace muchos siglos. Ya en la antigüedad, este era empleado con fines religiosos y culturales, siendo un elemento clave de los distintos rituales y tradiciones. Ya en la época más moderna de la historia, el alcohol empezó a ser un invitado especial en celebraciones y momentos de ocio. En la actualidad, no hay evento social en el que las bebidas que lo contienen no estén presentes.



Aunque las investigaciones al respecto han determinado que no hay una cantidad recomendable de consumo de alcohol, lo cierto

es que este conocimiento no ha ido seguido de una reducción en su consumo. Esto se debe, entre otras razones, al **gran arraigo que esta sustancia tiene en nuestra cultura**. Su precio y disponibilidad lo convierten en una droga accesible y normalizada en la sociedad. Además, sus efectos permiten a la gente evadirse, divertirse y mostrarse más abierta en las interacciones con los demás.

Abuso del alcohol: un peligro al que se exponen los adolescentes

Los adolescentes representan un sector de la población especialmente vulnerable al consumo de drogas. Generalmente, el alcohol es la primera sustancia que todos los jóvenes prueban en su vida por las cuestiones que acabamos de mencionar. La impulsividad, la necesidad de encajar, los miedos e inseguridades...son importantes factores que impulsan a los adolescentes a iniciarse con la bebida. Esto genera gran preocupación en los progenitores, que se sienten impotentes cuando sus hijos comienzan a tomar sus primeras copas.

Por ello, en este artículo hablaremos acerca de qué hacer cuando un hijo adolescente empieza a tomar alcohol.

Qué hacer cuando mi hijo adolescente empieza a tomar alcohol

A continuación, vamos a comentar algunas cuestiones importantes que los padres deben tener presente si sus hijos adolescentes se inician en el alcohol.

1. Habla con tu hijo sobre ello

Muchos padres tratan de actuar como si no supieran que sus hijos beben. **Evitan hablar del tema porque desconocen cómo abordarlo**. Sin embargo, esta actitud no va a contribuir a

fomentar una actitud responsable ante la bebida. Es obligación de los adultos orientar a los adolescentes, siempre con una actitud calmada y comprensiva. No se trata de darle una charla repleta de críticas y juicios. De hecho, es conveniente escuchar primero a ese hijo y entender por qué y para qué bebe. Es clave que entre padres e hijos exista confianza suficiente para poder hablar del alcohol sin tapujos, en un clima cálido y honesto.

2. Ponte en su lugar

Muchos adultos asumen una postura muy crítica, de tolerancia cero al alcohol. Sin embargo, este comportamiento rara vez permite que los hijos reduzcan su consumo. Por el contrario, suele fomentar la reacción opuesta a escondidas de los padres. **Es esencial que los adultos recuerden sus años de adolescencia y traten de dirigirse a su hijo con empatía**, entendiendo que están pasando por una etapa difícil en la que encajar en el grupo es la prioridad.

3. Informa y marca líneas rojas

Empatizar y escuchar no significa que no se deban poner límites. Los padres deben informar claramente a sus hijos de los riesgos que el alcohol implica. Además, es conveniente que marquen líneas rojas inquebrantables, como por ejemplo conducir bebido, gastar cierta cantidad de dinero en alcohol o comprar bebida sin la edad mínima legal.

4. Predica con el ejemplo

Otra cuestión importante tiene que ver con dar ejemplo a los adolescentes. No tiene sentido que los adultos prohíban consumir alcohol cuando ellos mismos lo hacen frente a sus hijos. Los progenitores son el modelo a seguir para los jóvenes, son el espejo donde ellos mismos se miran. Por ello, ser un modelo positivo en este sentido es esencial.

Algunos jóvenes son particularmente vulnerables a caer en el consumo de alcohol debido a que **en sus familias hay padres u otros miembros con problemas de consumo**. También influyen en este riesgo otros estresores como las dificultades económicas o la violencia intrafamiliar.

5. Enseña a tu hijo a decir que no

Muchos adolescentes acaban bebiendo influidos por la presión social. Aunque es natural que en la adolescencia se de gran importancia al grupo de iguales, es clave que los adultos eduquen a sus hijos para que aprendan a decir que NO. Esto pasa por crear un clima en el hogar donde haya interacciones asertivas y se escuche la voz del adolescente. Si en su propio hogar nunca se atiende a su opinión y se le impone qué debe hacer sin negociaciones, lo esperable es que asuma que debe hacer siempre aquello que se le indica desde el exterior. **Desarrollar un espíritu crítico y aprender a marcar límites** es un aprendizaje clave que los padres deben enseñar. Así, será más probable que ese hijo rechace beber aunque sus amigos insistan.

6. Cultiva su autoestima

El consumo de alcohol es para muchos jóvenes **una forma de anestesiar sus inseguridades**. Aunque en el momento esta sustancia permite desinhibir a las personas induciendo un estado de relajación, lo cierto es que el alcohol no favorece la desaparición de las emociones difíciles. Por el contrario, contribuye a hacerlas cada vez más intensas una vez que el organismo vuelve a su estado original.

Por eso, aquellos adolescentes que se sienten menos cómodos consigo mismos suelen ser más vulnerables a iniciarse en la bebida. Caen en la trampa de buscar en el alcohol un alivio a su malestar interior, lo que paradójicamente les termina perjudicando más. Cultivar la autoestima de los adolescentes desde el hogar es una forma de construir un escudo que los

proteja de posibles problemas como este. Hacerle saber que es válido, ensalzar sus capacidades, confiar en él, darle afecto y cariño, animarle con sus propósitos... son ejemplos de acciones que los padres pueden realizar para educar jóvenes seguros de sí mismos.

Fuente: [psicologiaymente](#).