



LAS CHARLAS BREVES TIENEN MAYOR EFECTO

Las charlas breves y frecuentes podrían influir mucho en las decisiones de tu hijo acerca del alcohol.

Hablarle desde una edad temprana sobre el consumo de alcohol es el primer paso para mantenerlo alejado del alcohol. Pero al entrar a la escuela secundaria, la presión de probar bebidas alcohólicas aumenta.¹ Por eso es importante que mantengas la conversación durante toda la adolescencia.

Hablar seguido ayuda a establecer un vínculo de confianza y de comunicación abierta con tu hijo.

Es más probable que los adolescentes eviten el consumo de alcohol cuando hay un vínculo fuerte y de confianza con los padres.^{2,3} Mantén el hábito de charlar con tu hijo todos los días. Esto facilitará el tener conversaciones más serias sobre temas como el alcohol, y le resultará más cómodo acercarse a ti para pedir consejo.

Es mejor tener muchas charlas breves en vez de una “larga charla”.

Sentarse para tener una “larga charla” sobre el alcohol podría intimidarte a ti o a tu hijo. Aprovecha las oportunidades de la vida diaria para hablar: en el auto, durante la cena o mientras miran televisión. Las charlas breves eliminan la presión de cubrir todo en una larga discusión, además de que tienes más probabilidades de que te escuche.

Cuando hablen sobre el consumo de alcohol, deja en claro tu opinión y tus reglas.

Tómate el tiempo para hablar con tu hijo sobre tus opiniones y creencias acerca del consumo de alcohol. Sé sincero y comunica un mensaje claro y coherente para que sepa que el consumo de alcohol entre menores es inaceptable. Cuando él sienta que eres franco y honesto, hay más probabilidades de que respete tus reglas relacionadas con el consumo de alcohol entre menores de edad.⁴

A medida que crece, cambia la conversación.

Lo que le digas a los 9 años no será lo mismo que lo que le digas a los 15 años. Tampoco aprenderá todo lo que necesita saber en una sola charla. Asegúrate de que la información que brindes sea adecuada para la edad. A medida que crece, dales más información y refuerza las reglas.

Haz tu plan de acción personalizado para obtener consejos apropiados para la edad.

Recuerda que la charla es un proceso en el que ambos participan.

Aunque es esencial que sepa tu hijo lo que piensas sobre el alcohol, también es importante escuchar su punto de vista. Dale la oportunidad de hacer preguntas y escucha lo que tenga que decir. Cuando los padres los escuchan para saber cómo se sienten y qué les preocupa, es más probable que los hijos digan “no” al alcohol.⁵

Lo que haces es tan importante como lo que dices.

Además de hablar seguido con tu hijo sobre el alcohol, es importante que des un buen ejemplo. Si decides tomar bebidas alcohólicas, podrás influir favorablemente en tu hijo si bebes con moderación y NUNCA conduces después de haber estado bebiendo. Ten en cuenta dónde guardas las bebidas alcohólicas en tu casa, y recuérdale a tu hijo que están prohibidas.

Referencias

1 Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Educators*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Oficina del Director General de Sanidad de los Estados Unidos, 2007.

2 Nash, S.G., McQueen, A. y Bray, J.H. (2005). “Pathways to adolescent alcohol use: Family environment, peer influence, and parental expectations”. *Journal of Adolescent Health*, 37(1), 19-28.

3 Barnes, G.M., Reifman, A.S., Farrell, M.P., y Dintcheff, B.A. (2000). “The effects of parenting on the development of adolescent alcohol misuse: A six-wave latent growth model”. *Journal of Adolescent Health*, 62(1), 175-186.

4 Nash, S.G., McQueen, A. y Bray, J.H. (2005). “Pathways to adolescent alcohol use: Family environment, peer influence, and parental expectations”. *Journal of Adolescent Health*, 37 (1), 20.

5 Nash, S.G., McQueen, A. y Bray, J.H. (2005). “Pathways to adolescent alcohol use: Family environment, peer influence, and parental expectations”. *Journal of Adolescent Health*, 37 (1), 26.

Última actualización: 1° de mayo de 2014