

¿Quiénes no deben consumir alcohol?

Menores de 18 años/ Mujeres embarazadas y en etapa de lactancia/ Conductores de vehículos.



“Numerosos estudios (respecto del consumo de alcohol a edades tempranas) han demostrado la aparición de un importante daño inflamatorio cerebral apoyado, además, por el hallazgo de un aumento de la muerte celular en regiones del neocortex, hipocampo y cerebelo, que originarían alteraciones del comportamiento cerebral a largo plazo y que afectarían a los procesos cognitivos y motores.” - Chicossinalcohol.org.ar

El alcohol en el cuerpo de los chicos daña, siempre. Desde la medicina se afirma que la ingesta de alcohol antes de los 18 años altera células y áreas del cerebro de manera irreversible. También sufren daños, órganos vitales como el hígado y el páncreas. Los especialistas mencionan problemas en el cerebro, deterioro de procesos cognitivos, especialmente de la memoria y el aprendizaje.

Pero además de los peligros de la intoxicación, la ingesta de alcohol a edades tempranas produce pérdida de consciencia, trastornos emocionales, cambios en la conducta, embarazos no deseados, siniestros viales, hechos violentos, lesiones y muertes.

Esta problemática afecta a chicos y chicas por igual.

Por todo esto la legislación vigente en nuestro país prohíbe la venta de alcohol a menores de 18 años.



El alcohol es un depresor del sistema nervioso central y su consumo puede generar somnolencia, relajación, lo cual puede afectar la atención y la coordinación. Según su nivel en la sangre puede causar dificultades en el habla, confusión, vómitos, respiración lenta o irregular, palidez, temperatura corporal baja, desmayos o pérdidas del conocimiento. Altera el estado de alerta, de coordinación física y el tiempo de reacción. Silencia los sentimientos y emociones. A largo plazo el consumo excesivo de alcohol puede provocar graves problemas de salud, y conflictos familiares y sociales, que pueden manifestarse, aunque quien los padece no haya desarrollado una dependencia, es decir, no sea alcohólico/a: hipertensión arterial, alteraciones del sueño, gastritis, agresividad, úlcera gastroduodenal, depresión, cirrosis hepática, disfunciones sexuales, cardiopatías, deterioro cognitivo, encefalopatías.

Cuando el consumo de alcohol se produce en períodos muy cortos de tiempo, como por ejemplo el fin de semana, los riesgos y el daño sobre el organismo se multiplica.



Hablar de esto con nuestros hijos, generar espacios de diálogo y de escucha, en definitiva la comunicación es una herramienta de prevención para el consumo de bebidas con alcohol a edades tempranas.

¿Qué es la comunicación?

Es una relación que se establece entre dos o más personas en la cual se ponen en contacto y cada una dona al otro algo de sí mismo. La familia es la cuna de la comunicación. Es allí donde aprendemos a comunicarnos es decir a comprender, respetar, escuchar, tolerar, hacer silencio.

¿Cuándo nos comunicamos?

Cuando establecemos contacto con alguien; transmitimos un mensaje; expresamos nuestras experiencias, ideas y sentimientos; percibimos las necesidades y problemas del otro; transformamos la realidad que nos rodea. Los elementos de la comunicación son: la palabra, el silencio, el diálogo, la disponibilidad, la escucha activa. A estos elementos hoy se nos suma un gran desafío “las redes sociales” y la tecnología.

¿Qué clima es favorable para la comunicación?

Un clima de confianza y seguridad. De esta manera nuestros/as hijos/as desarrollan un sentido de pertenencia que permite un desarrollo sano de la autoestima. Es claro entonces que la clave de las buenas relaciones familiares y de la salud emocional se encuentra en el arte de la comunicación, es decir en la manera en que nos relacionamos y somos capaces de donar a los demás algo de nosotros mismos.

Para lograr una comunicación asertiva es importante utilizar:

- *El lenguaje asertivo:* hablar directa y asertivamente no deja dudas sobre lo que esperamos que suceda. Esto no intimida al otro sino por el contrario da seguridad.
- *Lenguaje corporal:* no pedir ni dar órdenes gritando, evitar cualquier forma de violencia, utilizar un tono de voz calmado y firme, hablar mirando a los ojos, acompañar las palabras con un gesto (mano en el hombro, abrazo)
- *Manejo de las discusiones:* podemos recurrir a herramientas como la neutralización, la extinción y el tiempo fuera*

• *Reconocimiento de las buenas conductas:* nuestros/as hijos/as necesitan atención, si no la obtienen portándose en forma positiva lo buscarán en forma negativa.



El reconocimiento en la cantidad y en el momento adecuado muestran al niño/a la atención y preocupación de los padres y madres y lo/a confirmará en el criterio de la elección por lo positivo y lo bueno. Es importante separar la persona del acto para preservar el ser de nuestros/as hijos/as. Ayudémoslos/as a hacerse cargo de sus actos. Evitemos que tengan éxito cuando nos ponen a prueba.

Evitemos el lenguaje inseguro y el lenguaje agresivo porque produce desconfianza y falta de respeto. *Ejemplos de lenguaje inseguro son preguntar en vez de afirmar, rogar, ignorar.*

Lo más importante es dar seguridad y contención. El límite es fundamental porque el límite cuida. La presencia cualitativa y cuantitativa de los padres y madres es indispensable. Los hábitos y el manejo del tiempo son esenciales.

***Neutralización:** No dejarse “envolver” por los argumentos provocativos. No “engancharse” para no entrar en un banco de niebla que confunda nuestro pensamiento y nos hace perder el dominio de nosotros mismos.

Extinción: Hay un principio psicológico que establece que todo estímulo que no es respondido, se extingue. Cuando no se responde ante un reclamo inadecuado de los hijos/as, habrá inicialmente una explosión de llanto para captar la atención y forjar una respuesta favorable. Luego, esta se irá extinguiendo poco a poco. Es imprescindible tener fortaleza para no ceder.

Tiempo fuera: Alejarse un tiempo, unos minutos de la situación. Calmarse y volver a empezar con tranquilidad.