**Tomar alcohol a temprana edad - Cómo manejar y prevenir la situación.**

Científicamente hablando, se recomienda una adolescencia sin alcohol hasta la edad de al menos 15 años, y esto es por muy buenas razones, ya que los cerebros y los hígados de los adolescentes no están completamente desarrollados, por lo que no pueden descomponer el alcohol en el cuerpo como los adultos. El alcohol tiene más efectos, por lo que el riesgo de accidentes y lesiones para ellos mismos o para otras personas es alto. Es importante recordar que, como padres o cuidadores, cuanto más relajados estamos respecto del alcohol en el hogar, más probabilidades hay de que nuestros hijos beban fuera de casa, en las fiestas y en lugares públicos, y es ahí donde es más probable que corran riesgos. La misma cantidad de alcohol tiene un efecto mucho mayor en el cuerpo y los órganos de un joven que en un adulto, porque sus cuerpos (especialmente sus cerebros e hígado) aún están creciendo y desarrollándose.

**Cuándo y cómo hablar de alcohol.**

Solo el 1% de los niños de 11 años piensan que está bien emborracharse o haberse emborrachado, pero a los 13 años los adolescentes miran más hacia sus compañeros y amigos, por lo que es importante hablar de este tema. Los niños de tan sólo siete años pueden reconocer la diferencia entre la bebida social relajada y la embriaguez también, ¡así que tenemos que dar un buen ejemplo! Obviamente, el enfoque depende de la edad de nuestros hijos, pero no deje que pase demasiado tiempo. La edad de 11 años es un buen momento para comenzar a hablar sobre consumo de alcohol.

Trate de hacer que la conversación sea natural, usar algo como programas de televisión y revistas puede ser un buen lugar para comenzar. Si una celebridad ha sido fotografiada borracha después de una salida nocturna, hable con su hijo sobre su percepción de esto y si cree que es glamoroso o vergonzoso. Es una conversación importante para tener. "Uso jabones, como Hollyoaks o Eastenders, para hablar sobre cómo el alcohol puede alterar las personalidades de los personajes y hacer que se arrepientan de sus acciones cuando están borrachos", dice Sarah Kelly, de 45 años, de Staines, Kent, madre de Louise, 16 y Kate. 14. Los viajes en automóvil también son excelentes, ya que su hijo puede evitar el contacto visual y no pueden escapar.

Encuentre un momento relajado en el que puedan conversar, como cuando se los lleva en brazos o cuando ve televisión en lugar de cuando están a mitad de la puerta o con sus amigos.

Hable sobre cómo pueden sentirse o qué pueden hacer bajo la presión, en situaciones difíciles, como que se les ofrezca una bebida o que un amigo que ha estado bebiendo le ofrezcan un servicio de llevar a casa.

* Hable abiertamente y con honestidad sobre los peligros potenciales del consumo excesivo de alcohol. Haga que sea una discusión inclusiva, no una conferencia.
* Hable sobre cómo el alcohol puede influir en el juicio de las personas y ayúdele a pensar cómo se sentiría lamentarse por algo al día siguiente.
* Haga que estén al tanto de que las bebidas se están exagerando y cómo evitar ponerse en situaciones vulnerables. Anímelos a ellos y a sus amigos a cuidarse unos a otros.
* Explore cómo el alcohol afecta a las personas de diferentes maneras y cómo puede hacer que algunas personas sean agresivas y violentas. Hable sobre formas de mantenerse a salvo y alejarse de los problemas.
* Asegúrese de que su adolescente sepa que, sin importar lo enojado que esté con ellos, usted está allí para ayudarlo y que puede llamarlo si alguien se lastima o está preocupado por algo.
* Trate de no tomarlo personalmente o de sentirse desanimado si no siguen su consejo. A veces los adolescentes tienen que cometer sus propios errores para darse cuenta de que lo que usted ha dicho es cierto.

**¿Me escucharán?**

Puede pensar que no lo escuchan como padre/madre, pero el 70% de los niños de 8 a 17 años de edad dicen que sus padres son la influencia número uno sobre si beben alcohol. Los padres no eran vistos por la mayoría de los adolescentes como buenos modelos a seguir, o establecen reglas básicas a las que se apegaban. Solo el 21% dijo que sus padres eran buenos modelos a seguir. El 55% de los jóvenes dice que su escuela proporciona reglas claras, pero solo el 27% dice que debe cumplir con reglas y consecuencias claras en su familia, o que sus padres mantienen un registro de dónde se encuentran. ¿Entonces qué puedes hacer? Hay algunas formas realmente prácticas para retrasar el consumo de alcohol en los adolescentes.

* Fomente los deportes, pasatiempos, clubes y actividades sociales que mantengan a sus hijos ocupados. Los adolescentes dicen que andar sin nada que hacer es una razón clave para beber.
* Si trabaja, pruebe y comparta el cuidado de niños con amigos durante las vacaciones, ¿podrían ser voluntarios? ¿Trabajos para amigos? Los lugares públicos, como los parques o la playa, son donde los jóvenes beben fuera de la casa (excepto en fiestas privadas).
* Asegúrese de que conoce los hechos y las leyes sobre el alcohol y que puede hablar de manera equilibrada sobre los pros y los contras de la bebida, y así estará más preparado para hablar y escuchar a su adolescente y entender las presiones a las que se enfrenta con sus compañeros y con ganas de encajar.
* Asegúrese de que las reglas de la casa sean claras, acuérdenlas juntos y qué sucederá si se rompen, deben cambiar a medida que maduran y que usted sienta que también que se puede confiar más en su hijo.
* Si su hijo adolescente va a una fiesta, déjelos y recójalos o reserve un taxi. Es difícil esconder el hecho de haber bebido demasiado y reduce el tiempo que se pasa en la fiesta. Intenta evitar las pijamas después de las fiestas en particular.
* Aunque a su adolescente no le gustará, verifique a dónde va y con quién está y si sus planes son genuinos.
* Ten cuidado donde dejas el alcohol en la casa.

Aparte de los riesgos para la salud asociados con el consumo de alcohol entre menores de edad, beber para emborracharse (el 40% de los de 15 años dice que ha estado ebrio al menos una vez) significa que muchos adolescentes están arriesgando su salud sexual. Los expertos dicen que los jóvenes de 14 y 15 años que beben tienen más probabilidades de participar en actividades sexuales, ya que el 11% de los jóvenes de 15 a 16 años admiten tener relaciones sexuales sin protección mientras están borrachos. Estos no son los únicos problemas. Helena Conibear de The Alcohol Education Trust dice: "Hay fuertes vínculos entre beber altos niveles de alcohol y la delincuencia juvenil, el embarazo adolescente, el absentismo escolar y la exclusión de la escuela". Casi la mitad de todos los niños de 10 a 17 años que beben una vez a la semana o más admiten algún tipo de actividad delictiva o comportamiento desordenado, aproximadamente dos tercios entran en discusión y alrededor de una quinta parte se pelean.

**Dando un buen ejemplo**

Los hábitos de bebida de los padres son un factor importante en la forma en que los niños experimentan el alcohol. Casi la mitad (49%) de los jóvenes de 16 y 17 años encuestados por la organización benéfica Drinkaware dijeron que habían visto a sus padres borracho, y por lo tanto creen que esta aproximación al alcohol es normal. Un estudio finlandés reciente descubrió que donde los padres bebían mucho, sus adolescentes también lo hacían, ya sea siguiendo el ejemplo de sus padres o porque la bebida hacía que los padres fueran más relajados en el control de las idas y venidas de sus hijos, y más radicales para disciplinarlos. Eso, a su vez, aumentó la probabilidad de que los niños bebieran y se emborracharan.

Mira tu propio comportamiento en torno a la bebida. ¿Vienes a casa del trabajo y buscas una botella? Bebes todos los días? ¿Sólo te sientes relajado con un vaso de alcohol en la mano? Estos gestos envían un mensaje poderoso a sus hijos, así que intente reducirlos.

Fuente: https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/drugs-alcohol/underage-drinking/