Rob Turrisi, Ph.D.
Centro de Investigación Preventiva
La Universidad Estatal de Pensilvania

IOWA

Un manual para padres para

HABLAR CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SOBRE EL ALCOHOL

Un manual para padres para

HABLAR CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SOBRE EL ALCOHOL

Una compilación de información de padres, estudiantes y la comunidad científica

Rob Turrisi, Ph.D.
Centro de Investigación Preventiva
La Universidad Estatal de Pensilvania

© 2010 CO Producciones Ltd. Todos los derechos reservados.
Nota: Ninguna parte de este texto puede ser usada o reproducida sin el consentimiento por escrito del autor

Oficina de la Vicepresidenta de Vida Estudiantil

Estimada familia Hawkeye:

Sé que este es un momento en el que se están llevando a cabo muchas conversaciones con su futuro Hawkeye. Desde el minirefrigerador hasta el futón, pasando por quién traerá la alfombra de área, o asegurarse de que las alarmas estén puestas para levantarse a tiempo para las clases: yo ya he pasado por todo eso, pues mi hijo mayor acaba de graduarse de Iowa y todavía tengo otro en la universidad. La salud y el bienestar constituyen un componente fundamental de nuestro plan estratégico de la UI, y destinamos recursos a apoyar a los estudiantes en este ámbito desde el primer día. En las últimas dos décadas, la Universidad de Iowa ha logrado avances extraordinarios para reducir el consumo de alcohol de alto riesgo entre nuestros estudiantes. Hasta que me involucré directamente en esta labor, desconocía que las investigaciones demuestran que las conversaciones familiares previas a la llegada de los estudiantes al campus representan una vía importante para prevenir y minimizar los problemas relacionados con el consumo y el abuso del alcohol. Como padre, me comprometí a mantener conversaciones continuas con mis hijos sobre este y otros temas de salud. Sé que todos deseamos minimizar las consecuencias negativas que experimentan nuestros estudiantes y otros miembros de la comunidad en relación con este importante asunto de salud pública.

Este manual, que ponemos a su disposición a través de nuestra Red de Padres y Familias de la UI, ha sido probado en numerosas universidades y cuenta con el respaldo del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. En él se ofrece una variedad de estrategias que usted puede adaptar para ajustarlas a su propio estilo personal y a la relación que mantiene con su estudiante. Algunos aspectos importantes a tener en cuenta son:

- **La transición de la escuela secundaria a la universidad constituye un momento idóneo para conversar con su estudiante sobre el consumo de alcohol en el entorno Universitario.**
- **Las investigaciones demuestran que las conversaciones mantenidas justo antes del inicio de la vida universitaria conducen, de hecho, a un menor consumo de alcohol durante el primer año del estudiante.**
- **Asimismo, estas conversaciones reducen el riesgo de que su estudiante sufra consecuencias graves relacionadas con el alcohol, en caso de que decida consumirlo. El manual le presenta una variedad de aspectos específicos sobre el consumo de alcohol que le sugerimos abordar con su estudiante, tanto antes de que comience su primer semestre como de manera continua mientras permanezca en la institución.**

Le invito a consultar el Plan de Reducción de Daños por Alcohol de la UI para conocer todas las formas en que apoyamos una experiencia estudiantil saludable y dinámica. Desde nuestro plan inicial en 2010, nos enorgullece haber logrado reducciones significativas en el consumo riesgoso de alcohol y en los daños asociados dentro de nuestra comunidad Hawkeye.Agradecemos que su estudiante se una a la familia Hawkeye, y su colaboración para apoyar tanto a su estudiante como a nuestra comunidad es invaluable. Iowa es un lugar especial, y sé que su Hawkeye creará recuerdos y amistades para toda la vida—yo mismo lo hice, y es una de las razones por las que realizo este trabajo. ¡Gracias por su apoyo para crear un entorno saludable y seguro para todos los Hawkeyes!

Atentamente, y ¡Go Hawks!

Sarah Hansen
Vicepresidenta para la Vida Estudiantil

TABLA DE CONTENIDO

Introducción 5

Mejorar la comunicación en general..... 6

Consejos prácticos para la comunicación..... 8

La conversación inicial..... 9

Comunicación: La respuesta corta.....10

Desarrollando asertividad.....11

Hablando sobre el alcohol.....12

Cómo trabaja el alcohol en el cuerpo.....13

Por qué beben los estudiantes.....14

Por qué no beben los estudiantes.....17

Beber alcohol compulsivamente: Beber para emborracharse.....19

¿Usted bebió cuando era estudiante?.....21

Para obtener mayor información.....23

Usted tiene la oportunidad de reducir la probabilidad de que llegue a experimentar las consecuencias negativas asociadas con beber alcohol compulsivamente.

INTRODUCCIÓN

El problema del consumo de alcohol y beber compulsivamente entre estudiantes universitarios

Una encuesta reciente de estudiantes de la Universidad de Iowa indicó que el 68.8% de estudiantes habian consumido alcohol en los últimos 30 días y 38% informó haber bebido las últimas dos semanas con alto riesgo (tomó cuatro o más tragos seguidos para las mujeres o cinco para los hombres).

LAS ENCUESTAS NACIONALES MUESTRAN QUE:

9 DE CADA 10

experimentan con alcohol

7 DE CADA 10

beben regularmente, y

3 DE CADA 10

serán bebedores problema

Para el momento en que los hombres cumplen los 18 años, 1 de cada 4 de ellos será considerado en la categoría de los bebedores empedernidos (beben una o más veces a la semana y se toman cinco tragos a la vez).

El alcohol es la droga más abusada e incomprendida en nuestra sociedad. Aunque los estudiantes en edades universitarias cumplen con la edad legal para beber alcohol, es importante recordar que el alcohol es la droga más ampliamente consumida por quienes se encuentran en este grupo de edad. *(Ver el recuadro a la izquierda.)*

Una de las consecuencias del abuso del alcohol entre los jóvenes en este grupo de edad es beber compulsivamente (binge drinking). Seguramente, todos hemos escuchado de las "fiestas de las fraternidades" y los locos viajes de vacaciones de primavera y asumimos que son simplemente parte de la experiencia universitaria. Aunque parte de la experiencia universitaria, beber compulsivamente ha sido consistentemente asociado con una mayor incidencia de actividad sexual no prevista, ataques sexuales y físicos, violaciones perpetradas por conocidos, lesiones, problemas con la policía local y del campus, y lesiones y muertes relacionadas con el alcohol. Por ejemplo, considere este relato de un estudiante de primer año de universidad:

"Mi amiga tuvo una competencia de quién bebía más con su novio. Cada uno bebió cinco tragos de Wild Turkey, dos cervezas, y luego comenzaron a jugar 'la hora poderosa' o 'siglo' - un trago de cerveza por minuto por 60 minutos. Mi amiga empezó a caerse y se veía mal. Se recostó para dormir y empezó a vomitar sin parar por dos horas. Se dio la vuelta y casi se ahoga en su propio vómito."

Este relato de una estudiante universitaria es más común de lo que usted podría llegar a creer. Episodios como éste pueden evitarse a través de padres y madres que ayudan a sus estudiantes mientras asisten a la universidad. Una y otra vez hemos escuchado a algunos padres y madres afirmar: "No hay caso, – ellos van a hacer lo que quieran de todos modos y no les importa lo que nosotros digamos". Esto subestima enormemente la influencia que ejercen padres y madres – **¡USTED PUEDE MARCAR UNA DIFERENCIA!**

Las familias son muy diferentes entre sí y hemos escrito este manual para alcanzar a una mayor audiencia. En consecuencia, es posible que existan algunas secciones del manual con las que usted se identifique más que con otras. Eso está bien. No todas las familias son iguales y tratamos de respetar esas diferencias.

Al leer este manual y hablar con su hijo o hija, usted tiene la oportunidad de reducir la probabilidad de que llegue a experimentar las consecuencias negativas asociadas con beber alcohol ompulsivamente.

MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN GENERAL

En este capítulo, tratamos temas generales acerca de comunicarse efectivamente con su hijo o hija. En todos los procesos de comunicación hay dos aspectos importantes: el estilo con el que es presentado el material y el contenido del material. Es posible que note que algunas partes del capítulo le aplican más que otras.

Iniciando un diálogo

El primer paso para hablar efectivamente con su estudiante es simplemente iniciar el diálogo. Tales conversaciones no necesariamente ocurrirán en una sola sentada, pero con frecuencia evolucionarán en múltiples ocasiones. Como padre o madre debe tomar medidas activas para establecer el diálogo que es tan importante tanto para usted como para su estudiante. Cuando sea el momento adecuado, usted querrá sugerirle a su adolescente que desea conversar con él o ella. No espere que esté de acuerdo con usted. De hecho muchos estudiantes responderán con una reacción negativa.

Estas son algunas reacciones negativas que tienen los estudiantes cuando los padres intentan iniciar un diálogo acerca de temas sensibles y algunas maneras que otros padres han encontrado útiles para enfrentarlas:

TEMOR DE ESCUCHAR UN SERMÓN

Muchos estudiantes están abiertos a hablar pero lo último que quieren es escuchar es un sermón unidireccional de sus padres sobre lo que está bien y lo que está mal. *Los estudios muestran que beben más los adolescentes que provienen de hogares donde los padres tienden a sermonear demasiado.*

Objeción del estudiante:
"Ya sé lo que vas a hacer si hablamos. Me vas a sermonear como siempre lo haces. Luego si yo te discuto me vas a interrumpir."

Respuesta de los padres:
"Tienes toda la razón. Esta vez no te voy a dar un sermón. Voy a escucharlo que piensas. Quiero cambiar las cosas ahora que vas para la universidad."

IRA PORQUE NO SE LES TIENE CONFIANZA

Algunos estudiantes interpretan una solicitud para hablar como una señal de que no confían en ellos. Los estudios muestran que cuando los adolescentes sienten que pueden confiar en sus padres y que esa confianza es recíproca, tienden a beber menos. Usted va a necesitar brindarles la certeza de que no sospecha de ellos y de que está haciendo esto para ayudarles, no para atacarles.

Objeción del estudiante:
"Qué pasa, ¿no confías en mí?"

Respuesta de los padres:
"Yo confío en ti. Pero este es un asunto muy importante y creo que necesitamos reunir la información que conocemos para asegurarnos de que enfrentas todo efectivamente y de que sabes qué esperar y qué hacer. Para hacer esto, tenemos que hablar entre nosotros.

TEMOR AL CASTIGO

Otra objeción adicional común se centra en el temor a ser castigado. Los estudios muestran que cuando los adolescentes temen al castigo se comunican con menor frecuencia con sus padres. A su vez, estos adolescentes tienden a beber con mayor frecuencia y son más propensos a sufrir consecuencias relacionadas con el alcohol.

Objeción del estudiante:
"Seguro, hablo contigo y después no me dejas salir. Olvídate."

Respuesta de los padres:
"Te prometo que no voy a ser así. Te voy a escuchar. Voy a tomar en serio lo que me dices. Seré sincero(a) contigo y tu sé sincero(a) conmigo."

EL ESTUDIANTE CREE QUE YA SE LAS SABE TODAS

Algunos estudiantes no desean hablar porque creen que ya saben todo lo que hay que saber acerca de un tema. Aunque los estudiantes creen que se las saben todas, con frecuencia no es así. No permita que esta objeción le desanime en su búsqueda de comunicación.

Objeción del estudiante:
"Ya lo he escuchado todo antes. No necesitamos hablar."

Respuesta de los padres:
""Probablemente ya sabes bastante. Me haría sentir mejor si lo conversáramos. Además, me ayudaría a entender mejor cómo han cambiado las cosas desde cuando yo tenía tu edad."

CONSIDERACIONES ADICIONALES

Hay otras objeciones que usted podría recibir, aunque estás son las principales. Algunas veces escuchará más de una de éstas por parte de su hijo o hija. Los temas centrales en su respuesta deben ser: ***preocupación*** por el estudiante, deseo de ***entender*** al estudiante, y deseo de ***ayudar*** al estudiante, mientras al mismo tiempo ***respeta*** la privacidad y el deseo de independencia del estudiante. Las respuestas de los padres que brindamos como ejemplo ilustraron estos temas. Pueden no funcionar bien para su hijo o hija en particular y es probable que necesite adaptarlas a su personalidad particular. Pero si tiene canales de comunicación abiertos, es más probable que usted le ayude a su estudiante. Sobre todo, brinde respuestas constructivas, no defensivas ni con rabia.

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA COMUNICACIÓN

Estas son algunas recomendaciones de qué hacer y qué no hacer, que los estudios han mostrado marcan una diferencia en cómo responden los estudiantes:

ESCUCHE
Permita que la persona hable sin interrupción. Escuche lo que él o ella dice. Algunas veces, es conveniente parafrasear. "Déjame ver si te entiendo. Parece que sientes que…" Al parafrasear, usted no expresa acuerdo ni desacuerdo, usted interpreta.

VERBALICE EL RESPETO
Siempre que pueda y que sea apropiado hacerlo, transmítale respeto al otro individuo (por ejemplo, "Admiro lo que has hecho y cómo lo estás sobrellevando"). Las personas desean ser respetadas y van a estar más dispuestas a hablar con quienes les respetan. Dígale a su hijo o hija que está orgulloso(a) de él o ella por ser capaz de manejar estas situaciones difíciles.

ELIJA UN BUEN MOMENTO
Elija un momento oportuno para sacar a la luz los problemas y hablar al respecto. No lo haga cuando la otra persona está apurada o tiene un compromiso en otra parte. Espere hasta que ambos puedan tener una conversación tranquila y relajada. Quizás pueda usted invitar a su hijo o hija a almorzar o a comerse un helado fuera donde ambos puedan sentarse a hablar y se escuchen eluno al otro.

COMUNÍQUESE DIRECTAMENTE
No hable sobre asuntos importantes si su atención está inmersa en otra actividad, como leyendo el periódico, viendo la televisión, o lavando los platos.

INTENTE HACER ÉNFASIS EN LAS METAS COMUNES
Los estudiantes necesitan que se les recuerde que usted está de su lado. Siempre que sea posible, se debe hacer énfasis en las metas que tienen en común y deben servir como base para su orientación y recomendaciones (por ejemplo, ambos quieren que su hijo o hija esté sano y a salvo).

EVITE LOS "TAPONES" A LA COMUNICACIÓN
Hay afirmaciones simples que le cierran la puerta a cualquiera (por ejemplo, "Cualquiera que conduce ebrio está loco"; "A nadie en esta familia se le ocurriría hacer eso").

EL CONFLICTO ES NATURAL
Reconozca que el conflicto es natural. No somos idénticos los unos a los otros. Todos tenemos diferentes creencias y valores, por lo tanto los desacuerdos son algo natural. Debemos utilizar el conflicto como una oportunidad de crecer y aprender los unos de los otros en lugar de tratarlo como una experiencia negativa.

ACEPTE ALEJARSE
Acepte suspender temporalmente si las cosas no van bien. Espere hasta que ambas partes puedan hablar de una manera calmada y directa.

USE EL LENGUAJE CORPORAL APROPIADO
La postura física que asuma al hablar puede enviar mensajes importantes acerca de sus actitudes o posiblemente expresar algo que no está tratando de transmitir.

EVITE DEBATIR
Algunas veces las conversaciones adquieren una estructura en la que las personas sienten que deben "defender" su posición. Toda la conversación se convierte en un mini-debate. Si siente que la conversación se ha convertido en un debate, trate de sugerir que ambos aborden el tema desde otra perspectiva. También evite afirmaciones que empiecen con "tú" ("Tú hiciste esto…"). Con frecuencia hacen que la otra persona se sienta atacada.

LA CONVERSACIÓN INICIAL

La mayoría de los estudiantes han escuchado comentarios como “es terrible que los jóvenes se emborrachen” de otros adultos y de los medios. Usted NO debe iniciar la conversación con afirmaciones como esta. Mantenga sus comentarios cortos y recuerde que no tiene que decirlo todo. Este es el inicio de una conversación. Probablemente sea mejor empezar con un comentario corto que transmita su mentalidad abierta y luego hacerle a su hijo o hija preguntas y pedirle que le cuente de sus experiencias. Hable sobre sus propias experiencias y opiniones acerca de cómo han cambiado a lo largo de los años. A medida que usted se abre y comparte más, su hijo o hija también lo hará. Conserve la distinción entre hechos y opiniones: “Mi opinión es… Esta opinión está basada en hechos. Esta opinión está basada en estas experiencias. Esta opinión está basada en estas observaciones.”

Pregúntele a su hijo o hija qué piensa. Escuche mientras trata de entender, sin asumir una actitud defensiva. Suspenda el juicio crítico. Incluso si su estudiante afirma lo que usted desea escuchar (por ejemplo, “Yo no bebo ahora, mucho menos bebo para emborracharme”) no crea que esto significa que usted no tiene que hablar. Su meta no es sólo tranquilizar al estudiante a través del diálogo sino también expandir su mente. Usted quiere ayudarle a su estudiante a enfrentar el rango de experiencias que su hijo o hija probablemente encontrará en la universidad.

Trate de pensar en preguntas que inciten a pensar que puedan ser formuladas de una manera alentadora y no intimidadora. Por ejemplo: ¿Conoces a jóvenes que beben mucho? ¿Cómo les ha afectado? ¿Te ha ofrecido alcohol alguien que conoces? (Si es así) ¿qué dijiste? (Si no es así) ¿que dirías? ¿Que pasaría si alguien realmente te presionara? Qué dirías si te dijeran… ¿Hay otro aspecto a este punto de vista? ¿Identificas algunos riesgos? ¿Tienes alguna preocupación? Haga preguntas; ¡no dé sermones! Este es probablemente el único aspecto de mayor importancia en la comunicación. A las personas les gusta hablar sobre sí mismas y sobre sus opiniones. Les gusta explorar la lógica y los detalles.

¡No les gusta que les digan qué pensar!

Prepárese para responder preguntas acerca de su propio comportamiento

Si usted realmente establece un diálogo con su hijo o hija, entonces él o ella probablemente le va a hacer preguntas acerca de su comportamiento en el pasado. ¿Bebiste alcohol cuando eras estudiante? Si estaba bien que tu lo hicieras, ¿por qué no está bien que yo lo haga? ¿Alguna vez te emborrachaste? Tiene que estar preparado para responder este tipo de preguntas y de manera que el estudiante no decida que es permisible beber.

Antes de iniciar una conversación con su hijo o hija, usted debe tomarse un tiempo para pensar acerca del tipo de preguntas que él o ella probablemente le puede hacer y cuáles van a ser sus respuestas.

COMUNICACIÓN: LA RESPUESTA CORTA

Un considerable número de padres que hemos entrevistado expresan frustración a su incapacidad para conseguir que su hijo o hija hablen largo y tendido sobre cualquier asunto. Juran que su hijo o hija tiene un vocabulario que consta principalmente de "Sí, mamá," "Yo no sé," "¡Como quieras!," "Si quieres," "Bueno, está bien," "No, ahora no," cuando se trata de conversaciones con los padres. Algunos estudiantes utilizan estas respuestas cuando no tienen ganas de hablar porque están ocupados, cansados, o simplemente no están de ánimo. Quizás el estudiante piensa que va a escuchar otro sermón del padre o de la madre. Tal vez piensa que el padre o la madre va a empezar a molestarlo(a), otra vez. El estudiante puede pensar que el padre o la madre simplemente no lo entiende. Los padres necesitan respetar esto y no forzar la comunicación en un momento que no es el adecuado. Deje el asunto de lado por el momento y retómelo más adelante, Trate de estructurar un momento para hablar cuando el estudiante esté más propenso a estar abierto para hacerlo. Los estudiantes con frecuencia están cansados al final de un día difícil en la escuela o de un evento deportivo, y este puede no ser el mejor momento para tratar de iniciar una conversación. O el estudiante puede estar preocupado con otra cosa. Piense en el calendario de su estudiante y en cómo puede usted crear un momento en el que tenga su completa atención. Tal vez funcionará llevarlo(a) a una cena tranquila a algún lugar donde se pueda iniciar eficazmente una conversación cara a cara.

DESARROLLANDO ASERTIVIDAD

Cuando su hijo o hija inicia la universidad es muy probable que vaya a formar nuevos grupos sociales completamente nuevos. La razón más influyente por la cual los nuevos estudiantes beben es por razones sociales. Los amigos pueden influenciar a su hijo o hija de dos maneras importantes. Primero, está la influencia social activa, que ocurre cuando un amigo(a) explícitamente sugiere que su hijo o hija se comporte de determinada manera (por ejemplo, "Vamos a emborracharnos"). Segundo, están las influencias pasivas tales como cuando ellos creen que todos lo están haciendo y que es algo que es aceptable hacer. Parte de reducir la presión social no es sólo ayudarle a su hijo o hija a resistir los intentos de la influencia activa sino también ayudarle a su estudiante a poner en perspectiva el hecho de que (1) no necesariamente todo el mundo lo está haciendo, (2) incluso si la gente lo estuviera haciendo, eso no hace que sea correcto o que esté bien hacerlo, y (3) los amigos pueden respetar a su hijo o hija por no beber.

Pueden haber momentos cuando su hijo o hija puede verse en situaciones donde sea presionado(a) por uno o más de sus compañeros para realizar comportamientos en los que él o ella preferiría no involucrarse. Por ejemplo, puede ser presionado(a) por alguien para beber cuando su hijo o hija no quiere hacerlo. Los estudiantes necesitan desarrollar habilidades para resistir esta presión y afirmar sus propios valores, creencias y actitudes.

FRASES DE PRESIÓN COMUNES

Los estudiantes están expuestos a un amplio rango de frases de presión para tratar de que experimenten con drogas o alcohol. Estos son algunos ejemplos de lo que pueden escuchar:

Vamos, todo el mundo lo ha probado.

¿Si no vas a tomar con nosotros, entonces por qué andas con nosotros?

Es parte de crecer e ir a la universidad.

Ya bebimos antes, así que ¿cuál es el problema ahora?

¡Te va a encantar!

Lo vas a pasar increíble si lo haces.

Vamos, tómate un trago. Te va a ayudar a entrar en ambiente.

Todo el mundo lo está haciendo.

Has trabajado muy duro. Mereces irte de fiesta.

Puedes estudiar mañana

Los estudiantes necesitan desarrollar respuestas adecuadas a este tipo de frases de presión. Lo que más necesitan son respuestas "ingeniosas" simples pero efectivas que les liberen de la presión sin hacer una escena o darle mucha importancia al asunto. Es difícil para los padres brindarle al estudiante estas respuestas porque los padres con frecuencia no conocen el lenguaje actual que los estudiantes usan unos con otros. Probablemente resulta más útil para los padres decirles a sus estudiantes que es posible que se vayan a ver expuestos a las presiones para beber y para el estudiante tratar de pensar en respuestas cortas pero efectivas a los intentos de presión. Con frecuencia estas frases simples como "No es para mí; no es lo que quiero" o "Yo no bebo" funcionarán con bastante eficacia. Hemos evaluado un amplio rango de respuestas posibles y los estudiantes claramente prefieren "salidas" simples, directas a la situación de presión. Motive al estudiante a pensar en estas "frases ingeniosas" con anticipación para estar preparado(a) para una situación incómoda que pueda llegar a presentarse.

HABLANDO SOBRE EL ALCOHOL

El alcohol es la droga más abusada en nuestra sociedad, aunque la mayoría de las personas ni siquiera consideran que el alcohol sea una droga. Sólo toma un solo episodio de intoxicación para experimentar consecuencias que alteran la vida, accidentes, arrestos, etc. No somos tan ingenuos como para pensar que los padres hablando con sus hijos e hijas acerca del consumo del alcohol van a acabar con el consumo de alcohol en los estudiantes universitarios. Sin embargo, usted debe hacer todo lo que esté a su alcance para reducir las posibilidades de que ellos se encuentren en riesgo.

LA RETICENCIA DE LOS PADRES A HABLAR CON EL ESTUDIANTE ACERCA DE BEBER ALCOHOL

MITO	REALIDAD
A mi hijo o hija no le interesa beber.	Más del 90% de los estudiantes prueban el alcohol fuera del hogar antes de graduarse de la escuela secundaria.
Mi hijo o hija ha aprendido sobre los efectos negativos del alcohol en la escuela.	Aunque la mayoría de los estudiantes aprenden acerca del alcohol en sus clases de salud, hemos encontrado que muchos temas importantes nunca son cubiertos.
A estas alturas mi hijo o hija debería ser suficientemente sensato(a).	Desafortunadamente, la realidad es que muchos estudiantes a este punto en sus vidas aún están desinformados acerca de la droga tan fuerte que puede ser el alcohol.
A este punto mi hijo o hija no me va a escuchar.	Los resultados de la Encuesta de Salud Universitaria de Estados Unidos revelaron que los padres fueron la fuente número uno a la que los estudiantes recurrieron por información importante.

EN SUS CONVERSACIONES HAY VARIOS TEMAS QUE DEBE ASEGURARSE DE TRATAR

Primero, usted debe hablar acerca de cómo beber afecta al cuerpo. Los estudiantes necesitan saber cómo beber en una determinada ocasión les va a afectar.

Segundo, usted debe dejar clara su propia posición con respecto al consumo de alcohol por parte de su estudiante, exactamente qué está bien y qué no.

Tercero, los estudiantes beben por diversas razones. Si las aborda directamente, entonces él o ella podrá considerar mejor las decisiones que tome al enfrentarse con motivaciones “positivas”.

Cuarto, usted necesita hablar sobre las razones para **NO** beber y las muchas consecuencias negativas que puede acarrear beber.

Finalmente, usted necesita dejar claro su disposición de ayudar a su hijo o hija a encontrar alternativas constructivas a beber.

CÓMO TRABAJA EL ALCOHOL EN EL CUERPO

El alcohol es una droga que es absorbida en el torrente sanguíneo desde el estómago y el intestino delgado. Es descompuesto por el hígado y luego eliminado del cuerpo. **Hay límites de qué tan rápido puede el hígado descomponer el alcohol y este proceso no se puede acelerar.** Hasta que el hígado ha tenido tiempo para descomponer todo el alcohol, el alcohol continua circulando en el torrente sanguíneo, afectando a todos los órganos del cuerpo, incluyendo al cerebro. Nada puede acelerar esto. Ni el ejercicio, ni beber café, etc. Nada.

En los medios, se sugiere que la mayoría de las personas pueden tomarse un trago cada hora y conservar la sobriedad. Desafortunadamente, esta es una regla peligrosa. Para personas que pesan más de 200 libras esto puede ser cierto, pero para la mayoría de hombres y mujeres, incluso ½ trago por hora puede llevar a intoxicación y las cosas perjudiciales que ésta acarrea (peleas; accidentes).

Al alcohol llegar al cerebro, una persona empieza a sentirse ebria. La naturaleza exacta de esta sensación puede variar considerablemente de un individuo a otro e incluso en el mismo individuo de una situación a otra. Lo que es común a todas las personas y todas las situaciones es que el alcohol deprime el cerebro y reduce la velocidad de las funciones principales como la respiración, frecuencia cardíaca y el raciocinio. Esta es una razón por la que el alcohol es tan peligroso. **Si una persona bebe demasiado alcohol, su respiración o frecuencia cardíaca puede alcanzar niveles peligrosamente bajos o incluso detenerse.**

EFECTOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS

El alcohol se mide en términos de contenido de alcohol en la sangre. En la prensa popular, usted puede ver referencias a términos como BAC o BAL. Un BAC (Contenido de alcohol en el aliento) de 0,1 por ciento significa que 1/1000 del líquido en la sangre es alcohol. Esto puede parecer muy pequeño, pero no se requiere mucho para alcanzar este nivel. Por ejemplo, una mujer de 150 libras que consume 5 tragos en 2 horas tendrá un BAC cerca de 0,1. Una mujer de 115 libras que consume 4 tragos en 2 horas tendrá un BAC de cerca de 0,1. **Con un BAC de 0,1, la mayoría de los estudiantes van a estar muy ebrios. Su capacidad de raciocinio, su visión, audición, tiempo de reacción, movimiento y juicios de velocidad y distancia se verán seriamente perjudicados.** Es muy probable que el cerebro no forme nuevos recuerdos aunque la persona está completamente consciente y hablando. Esto es lo que se conoce comúnmente como “borrar película”. La persona está despierta, pero el cerebro está enfocado en otras tareas más importantes tales como respirar y mantener al corazón y la sangre funcionando.

La mayoría de los estudiantes **NO** saben la influencia que los tragos tienen en el nivel de alcohol en la sangre. De hecho, tienen muchas ideas falsas acerca de cómo beber afecta el BAC. Los estudiantes tienden a pensar que el impacto en BAC de tragos adicionales es menor después de que se han consumido más tragos. Esto es un error. Cada trago adicional agrega la misma cantidad de alcohol a la sangre independientemente de si ese trago es el primero o el quinto.

Las personas son notoriamente malas para calcular qué tan embriagadas están. En los casos donde están muy embriagadas, de hecho es obvio. Pero con demasiada frecuencia, las personas llegan al punto donde están incapacitadas pero no se dan cuenta. Estudio tras estudio ha demostrado que la gente está pobremente calificada para adivinar su grado de sobriedad.

Muchas muertes accidentales ocurren por mezclar el alcohol con otras drogas. Incluso drogas que usted puede comprar sin una receta médica, como aspirina o medicinas para la gripa, pueden cambiar la manera como el alcohol actúa en el cuerpo.

ALCOHOL *(cerveza, vino, licor)* MEZCLADO CON	EFECTOS
Antibióticos	Somnolencia extrema, reduce la eficacia
Antihistamínicos	Somnolencia extrema, provoca depresión temporal
Aspirina	Sangrado estomacal e intestinal
Medicinas para la presión arterial alta	Peligroso descenso de la presión arterial
Narcóticos	Disminución extrema de las actividades cerebrales, respiración lenta o paro respiratorio
Analgésicos no narcóticos	Irritación o sangrado estomacal e intestinal
Sedantes y tranquilizantes	Disminución extrema de las actividades cerebrales, respiración lenta o paro respiratorio, frecuencia cardíaca lenta o paro cardíaco

Algunos padres les permiten a sus hijos o hijas beber una cantidad controlada en ciertas ocasiones, como en festividades y reuniones familiares. Aún, otros padres creen que está bien que los estudiantes beban pequeñas cantidades de alcohol, siempre y cuando él o ella lo haga de una manera responsable. **Su propia orientación como padre o madre es una cuestión de sus propios valores.** Sin embargo, si le va a permitir a su hijo o hija beber alcohol en determinadas situaciones, entonces debe **ser claro** acerca de exactamente cuáles son esas situaciones y qué constituye un comportamiento responsable. **Los estudios muestran consistentemente que cuando los padres les permiten a sus hijos o hijas beber éstos tienden a beber más y con mayor frecuencia fuera del hogar.**

ÉSTAS SON CREENCIAS QUE MUCHOS ESTUDIANTES TIENEN QUE NO SON CIERTAS:

- *El café negro te ayudará a recuperar la sobriedad*
- *El ejercicio te ayudará a recuperar la sobriedad*
- *Comer algo te ayudará a recuperar la sobriedad*
- *Una ducha fría te ayudará a recuperar la sobriedad*
- *El aire fresco te ayudará a recuperar la sobriedad*
- *Salir a dar un paseo te ayudará a recuperar la sobriedad*
- *Pasar de un cuarto oscuro a uno con una luz brillante te ayudará a recuperar la sobriedad*
- *Tomar leche antes de beber alcohol te permitirá beber todo lo que quieras*
- *Ponerte una moneda de un centavo en la boca reducirá tu BAC*

> ***Es importante erradicar estos mitos porque los estudiantes pueden decidir conducir embriagados después de participar en estas actividades, pensando que la actividad les ha "devuelto la sobriedad". De hecho, la actividad únicamente crea una ilusión temporal de sobriedad y en algunas instancias aumenta el estado de embriaguez.***

RAZONES POR LAS QUE BEBEN LOS ESTUDIANTES

Es importante para los padres reconocer que habrán razones "positivas" (por lo menos desde el punto de vista del estudiante) por las cuales deciden beber. Si los padres únicamente deciden enfocar las conversaciones en los aspectos negativos de beber, ignorando los aspectos positivos, corren el riesgo de perder credibilidad en los ojos de su hijo o hija. También, necesita ayudarle a poner estas motivaciones "positivas" en perspectiva de manera que no empiece a beber debido a ellas. Éstas son algunas de las razones más importantes que las investigaciones han mostrado tienen un impacto en el comportamiento a la hora de beber

LE APORTA A LA CELEBRACIÓN

Algunos estudiantes creen que beber es una manera de celebrar una ocasión especial. Por ejemplo, un(a) amigo(a) puede sugerirle a su hijo o hija que se tomen unas cervezas después de terminar un proyecto importante. Es importante que hable con su hijo o hija acerca de formas alternativas de celebrar como: (1) sugerir que su hijo o hija vaya a comprar algo especial (por ejemplo, ropa, música, artículos deportivos); (2) sugerir una salida, como ir a cenar, que incluya unos amigos especiales; y/o (3) ofrecer invitar amigos a la casa a una cena pequeña (sin alcohol). Anime a su estudiante a contarle sobre las cosas significativas que suceden en su vida y luego ayúdele a celebrar positivamente.

TE AYUDA A SENTIRTE MÁS SEXY, AUMENTA LA SEXUALIDAD

Algunos estudiantes creen que beber alcohol le aporta a las experiencias sexuales, pero es importante advertirle a su hijo o hija acerca de los peligros de mezclar alcohol y sexo. Primero, porque el alcohol altera la capacidad de juicio, los estudiantes pueden hacer cosas de las que pueden arrepentirse después, como tener sexo con alguien que, estando sobrios, elegirían no hacerlo, o ir más lejos sexualmente de lo que les interesa. Segundo, los perpetradores de agresiones sexuales usan el alcohol para dejar a las víctimas incapacitadas y que no puedan defenderse. El alcohol puede prevenir que éstas reconozcan comportamientos de alarma en perpetradores. Finalmente, hay considerable evidencia científica que indica que los estudiantes tienen una mayor probabilidad de involucrarse en sexo sin protección si han estado bebiendo, aumentando así las posibilidades de un embarazo no deseado o de una enfermedad de transmisión sexual, como el SIDA.

REDUCE EL ESTRÉS

Otra de las razones por las que a los estudiantes se les da por beber es que el alcohol ayuda a reducir las preocupaciones. Los padres deben hablar con sus hijos o hijas para averiguar qué les preocupa y ayudarle al estudiante a enfrentar directamente estas preocupaciones de una manera realista. Los padres también pueden señalar la necesidad de enfrentar los problemas directamente en lugar de evadirlos y observar que el problema no se va por que uno bebe (y, de hecho, puede empeorar).

FACILITA EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS/MENOR INHIBICIÓN

Otra razón por la que a los estudiantes se les da por beber es que creen que el alcohol ayuda ahacer más fácil expresar sentimientos o hablar con personas con las que se sienten atraídos. Los padres deben ser sensibles a qué tan difícil es para los estudiantes comunicarse en un ambiente nuevo donde lo más probable es que no conozcan a nadie. Los padres deben señalar que aunque con frecuencia libera las inhibiciones, el alcohol de hecho podría entorpecer el raciocinio, haciendo que los estudiantes crean que se están comunicando mejor cuando, en realidad, no lo están haciendo. Muchas veces, el alcohol interfiere con la comunicación acerca de lo que está bien y lo que no. Sabemos que la agresión sexual casi nunca es un error de comunicación sino una opción deliberada por parte del perpetrador.

PRESIÓN SOCIAL

Otra razón importante por la que beben los estudiantes es la influencia de las amistades. Su hijo o hija puede sentirse presionado(a) a beber. Esta presión puede ser directa, como una persona pasándole una cerveza en una fiesta, o puede ser indirecta, como cuando él o ella quiere ser parte de un grupo y ese grupo experimenta con alcohol. Los padres NO pueden escoger las amistades de su estudiante por él o ella. Sin embargo, pueden ayudarle a su hijo o hija a entender las dinámicas de la presión de grupo y hacer énfasis en la importancia de tener su propia personalidad. Finalmente, los padres y los estudiantes pueden hablar acerca de situaciones que podrían presentarse, tales como un(a) amigo(a) sacando alcohol en una fiesta, de manera que los estudiantes puedan anticipar cómo reacciona.

ENCAJANDO EN EL GRUPO

Con frecuencia lo más destacado del día después de beber son las historias después de la fiesta de quién se tomó la mayor cantidad de tragos, quién borró película, y quién tuvo la peor resaca. Aunque algunos estudiantes ven estos resultados como galardones de honor, nuestros hallazgos sugieren que las resacas, las borradas de película y el beber en exceso están asociados con accidentes, sexo inseguro, arrestos, trabajo no realizado, cursos reprobados, y la victimización en general. Es importante entender que los datos muestran que los perpetradores de agresiones sexuales se fijan en las personas que están incapacitadas por el alcohol.

AYUDA AL ESTADO DE ÁNIMO

Muchos estudiantes creen que el alcohol les ayudará a ponerse de mejor estado de ánimo. Deben saber que es normal sentirse triste y estresado de vez en cuando. También deben encontrar maneras alternativas de regular su estado de ánimo sin alcohol u otras drogas (por ejemplo, cafeína). El ejercicio siempre es una buena alternativa para ayudarle a uno a mejorar el estado de ánimo. Es también importante explicarle a su hijo o hija que las "altas" del alcohol están acompañadas por bajas extremas también.

ALGO QUE HACER

Algunos estudiantes se aburren y acuden al alcohol como un medio de conseguir emoción en sus vidas. Para enfrentar esto, usted puede ofrecer alternativas a las que su hijo o hija se pueda dedicar. Algunos ejemplos incluyen participar en deportes, hobbies, música, danza, juegos, lectura y clubes escolares. Los estudiantes también pueden involucrarse en actividades de voluntariado que están asociadas con causas que realmente les interesan, tales como proteger el medio ambiente o promover la alfabetización. Esta es una buena manera de conocer a otros con intereses similares y también de sentirse bien consigo mismos. Muchos estudiantes van a fiestas u ofrecen fiestas para entretenerse. Con frecuencia en esos ámbitos se bebe y es importante que usted brinde sugerencias de cómo los estudiantes pueden divertirse sin alcohol.

ESTAS SON UNAS SUGERENCIAS:

1) Trata de conocer tres personas nuevas.

2) Trata de encontrar personas que comparten intereses comunes diferentes a beber.

3) Trata de pensar acerca de temas de conversación antes de ir a la fiesta para mantener el enfoque de la conversación alejado de beber o no beber.

4) Nunca bebas de un vaso que has perdido de vista. Desafortunadamente hay algunos predadores que usan drogas para facilitar cometer una agresión sexual.

POR QUÉ NO BEBEN LOS ESTUDIANTES

Muchos estudiantes eligen no beber y las razones que argumentan para no hacerlo pueden formar el pilar fundamental de sus conversaciones acerca de las desventajas de beber. Antes de discutirlas, debemos mencionar una pequeña advertencia. Si usted emplea tácticas de intimidación atemorizantes con los estudiantes generando mucho miedo acerca de las consecuencias negativas, entonces sus esfuerzos pueden de hecho resultar contraproducentes. Los estudios demuestran que cuando se enfrentan a información que les genera mucho miedo, algunas personas con frecuencia "se desconectan" de ésta y no le prestan tanta atención. Esto es porque ese tipo de información y pensamientos provocan ansiedad y las personas están motivadas a evitar la ansiedad. ¿Por qué pensar en algo cuando es desagradable hacerlo? Además, las tácticas atemorizantes fuertes con frecuencia resultarán en una pérdida de credibilidad. Si usted describe una imagen con base sólo en las graves consecuencias de beber y un estudiante no ve esas consecuencias materializarse cuando él, ella o un(a) amigo(a) bebe entonces el estudiante deducirá que usted se equivocó o que estaba exagerando las consecuencias. Hable sobre las consecuencias negativas de una forma práctica, honesta y directa.

BEBER ES ILEGAL

Los estudiantes generalmente saben que beber alcohol antes de cumplir los 21 años es ilegal. Sin embargo, la percepción general es que las autoridades no los van a pillar ni sufrir ninguna consecuencia legal. El hecho es que hay algo de cierto en esta percepción. Si, como padre o madre, le trata de transmitir a su estudiante la idea de que hay una alta probabilidad de que lo detengan cuando en realidad no es así, usted probablemente va a perder credibilidad. En lugar de asumir esta posición, hemos encontrado útil simplemente recordarles a los estudiantes acerca de las muchas maneras cómo los pueden atrapar. Beber en las fiestas con frecuencia conlleva a disturbios públicos y quejas a la policía, que arrestará a todos los que se encuentren intoxicados en la escena.

¿Qué pasa si las autoridades atrapan a un estudiante? Esto varía de una comunidad a otra y de un juez a otro. Sin embargo, generalmente habrán costos y honorarios legales sustanciales. Habrá vergüenza para la familia, ya que muchos de estos arrestos son rutinariamente reportados en los periódicos (no como titulares, por supuesto, pero en secciones más pequeñas marcadas "Informes Policiales"). El estudiante probablemente también experimentará vergüenza, al ser asociado(a) públicamente a través de los periódicos con ser detenido por consumir alcohol. El juicio en la corte puede requerir que el padre o la madre se ausente del trabajo, por tanto costarle dinero a la familia. Nuestra experiencia ha mostrado que los estudiantes rara vez han pensado en la mitad de las consecuencias mencionadas anteriormente y que hacerlos más conscientes de las implicaciones de un arresto puede tener un valor disuasivo.

BEBER TE HACE SENTIR MUY MAL O PERDER EL CONOCIMIENTO

El alcohol es un irritante de la capa interior del sistema digestivo. Si se consume demasiada cantidad, una persona vomitará y los efectos en el sistema pueden sentirse por días (con frecuencia conocido como una "resaca"). A nadie en una fiesta o en eventos sociales le gusta estar al lado de alguien que está a punto de vomitar. Esto se complica por el hecho de que las ganas de vomitar que uno experimenta con frecuencia aparecen de la nada y con poco tiempo de advertencia.

BEBER PUEDE CONDUCIR A UNA MUERTE PREMATURA

El consumo excesivo de alcohol puede tener efectos físicos negativos serios. Entre otras cosas, causa daños al hígado, los riñones, el cerebro y el sistema cardiovascular, que son todos a largo plazo por naturaleza. Hay sin embargo, innumerables casos de estudiantes que han tenido accidentes fatales o sexo inseguro y contraído enfermedades de transmisión sexual después de una sola noche de beber en exceso. Desafortunadamente, no es infrecuente tampoco para las personas que vomitan por beber en exceso ahogarse hasta morir.

BEBER PUEDE CONDUCIR AL ALCOHOLISMO

La mayoría de los estudiantes tienen imágenes negativas de los alcohólicos y la mayoría no quieren convertirse en alcohólicos. La mayoría de los estudiantes también están convencidos que pueden controlar su bebida y que no se van a convertir en alcohólicos. Los expertos distinguen entre tres tipos de bebedores: los bebedores sociales, los bebedores problema y los alcohólicos.

EJEMPLOS DE SEÑALES QUE PUEDEN SER INDICACIONES DE UN PROBLEMA CON LA BEBIDA INCLUYEN:

Necesitar un trago para divertirse

Olvidar qué pasó mientras bebía

Beber para sentirse mejor consigo mismo

Alardear de su tolerancia

Beber rápido o "chupar" tragos

Beber en la mañana

Usar el alcohol para ayudar a resolver problemas

Beber tragos a escondidas

Encontrar razones para seguir bebiendo

Tener dificultades para parar

Tener la habilidad de socializar únicamente cuando está bebiendo

Algunas personas atraviesan por etapas de beber socialmente a beber para resolver problemas al alcoholismo. Para otros, la adicción puede ocurrir después de sólo unos tragos. Algunos estudiantes están genéticamente predispuestos al alcoholismo y pueden convertirse en bebedores problema relativamente fácil. Muchos estudiantes no pueden articular las diferencias entre un bebedor social y un bebedor problema.

BEBER ALCOHOL COMPULSIVAMENTE: BEBER PARA EMBORRACHARSE

Beber compulsivamente *(Binge drinking)* se refiere a personas que se proponen emborracharse en una ocasión determinada bebiendo cinco tragos o más en un corto período de tiempo *(por ejemplo, durante dos horas).*

Beber compulsivamente es bastante común tanto en escuelas secundarias como en universidades. Casi el 30% de estudiantes de secundaria han participado en actividades de beber compulsivamente. Muchas universidades reportan índices de hasta 60%. Hay momentos donde los individuos planean beber compulsivamente (por ejemplo, ¡Vamos a pegarnos una borrachera!). Sin embargo, hay muchas ocasiones cuando los individuos sólo planean tomarse uno o dos tragos, pero se dejan llevar por juegos con la bebida, fiestas que se salen de las manos o alguien compra una ronda de tragos, etc.. **Beber compulsivamente acarrea serios riesgos.**

CONSIDERE ESTAS CITAS DE UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:

"Fui a una fiesta de una fraternidad fuera del campus. Bebí por lo menos 12 tragos de licor puro y dos bebidas mixtas. Esa noche, me fui a la casa con este tipo que yo no conocía... El tipo y sus compañeros me tuvieron que llevar cargada a la casa. Fui al hospital por intoxicación etílica y violación. Borré película. Nunca presenté cargos porque él usó el condón que estaba en mi billetera."

"La estaba pasando muy bien esa noche. Me tomé por lo menos 15 cervezas. Hasta que borré película. Esto no es raro que me ocurra. En otra oportunidad, me puse violento, rompí botellas y me metí en montones de problemas."

"Una chica que conozco se embriagó tanto que una amiga y yo tuvimos que cargarla por varias cuadras, tratando de evitar que nos quemara con un cigarrillo. Desde entonces se ha embriagado igual cada fin de semana."

"En una fiesta muy concurrida, accidentalmente empujé a alguien. Me disculpé pero el tipo me golpeó de todos modos, haciendo que la bocame sangrara."

Estos testimonios suenan impactantes, pero lo más probable es que le hayan sucedido a su hijo o hija o a alguien que él o ella conoce. Éstas experiencias por sí solas deberían convencerle de los riesgos potenciales de beber compulsivamente. Los bebedores compulsivos tienen una mayor probabilidad de haber sido insultados por otras personas, de haber participado en una discusión o pelea seria, de haber sido empujados, golpeados o atacados, de que les hayan dañado su propiedad, de ponerse a sí mismos en situaciones donde son más susceptibles a enfermedades de transmisión sexual como el VIH, de ser lastimados o de sufrir experiencias que ponen en peligro sus vidas, de manejar mientras se encuentran intoxicados o de viajar en un auto conducido por un conductor intoxicado. También sabemos que los perpetradores eligen individuos que están incapacitados por el alcohol. Nadie merece ser agredido sexualmente sin importar cuánto haya bebido.

Usted necesita recalcarle a su hijo o hija la droga tan potente que puede llegar a ser el alcohol y que tan rápido beber compulsivamente puede conducir a resultados peligrosos. Al hablar sobre las razones por las que beben los estudiantes, por qué los estudiantes eligen beber, y las bases de buenas relaciones, y al brindarle a su hijo o hija habilidades para resistir las presiones de otros, le estará ayudando a su estudiante a desarrollar las bases que son necesarias para reducir la probabilidad de que beba compulsivamente.

LOS ESTUDIOS SUGIEREN QUE LOS INDIVIDUOS TIENDEN A BEBER COMPULSIVAMENTE POR MUCHAS RAZONES. ALGUNAS DE ÉSTAS INCLUYEN:

Los bebedores compulsivos tienden generalmente a tener expectativas positivas acerca del tipo de actividades donde el beber compulsivamente es más probable que ocurra (por ejemplo, bares, fiestas de fraternidades/sororidades). Algunas de las creencias más comúnmente arraigadas incluyen: Podré conocer nuevas personas, puede que conozca una posible pareja sexual, y puedo pasar el rato con mis amigos.

Los bebedores compulsivos tienden a estar de acuerdo con muchas de estas razones por las que beben los estudiantes indicadas anteriormente (por ejemplo, beber le aporta a la celebración, mejora el estado de ánimo).

Los bebedores compulsivos tienden a estar en desacuerdo con muchas de las razones por las que algunos estudiantes no beben indicadas anteriormente (por ejemplo, beber te hace dar ganas de vomitar).

Los bebedores compulsivos tienden a creer que no hay nada más que hacer, sino emborracharse los fines de semana y asociarse con otros que tienen la misma convicción.

Los bebedores compulsivos tienden a asociarse con otros que tienden a beber compulsivamente (por ejemplo, Todos a mi edad lo están haciendo, Mis amigos van a pensar que soy extraño(a) si no bebo, No puede ser tan malo si todo el mundo lo está haciendo).

¿USTED BEBIÓ CUANDO ERA UN ESTUDIANTE?

Es muy probable que en el transcurso de su conversación con su hijo o hija, a usted le pregunten si alguna vez bebió cuando era estudiante. El hecho es que la mayoría de los padres bebieron en su juventud, lo que crea un dilema. Si responde que no, entonces no está siendo honesto(a) con su hijo o hija. Si responde que sí, entonces está siendo hipócrita. Al mismo tiempo que le está diciendo a su hijo o hija que no beba, usted admite que lo hizo. Usted está, de una manera indirecta diciendo que es permisible beber porque usted lo hizo. Y si usted bebió cuando era un estudiante, ¿cómo puede dar la media vuelta y castigar a su hijo o hija por beber? ¿Cómo debe responder preguntas acerca de su consumo de alcohol cuando era estudiante?

Creemos que la honestidad es importante y que no debe mentirle a su estudiante. En última instancia, esto puede perjudicar la comunicación efectiva. Algunos padres establecen una "regla de juego" al inicio de la conversación: Hablarán sobre cualquier cosa pero no van a contestar ninguna pregunta acerca de su propio consumo de drogas o alcohol como estudiantes. El padre o la madre le dice al estudiante que esta regla no significa que bebió alcohol cuando era adolescente ni significa que no lo hizo. Más bien, el comportamiento del padre o de la madre como estudiante no es relevante para una consideración cuidadosa de los asuntos que rodean al consumo de alcohol del estudiante en la actualidad. Esta estrategia funciona para algunas familias pero no para otras.

Los estudiantes pueden estar convencidos de que sus padres esconden algo y resentir el hecho de que el padre o la madre no quiere hablar al respecto. ¿Cómo puede el padre o la madre esperar que el estudiante hable acerca de su comportamiento cuando el padre o la madre se niega a hablar de su propio comportamiento como estudiante?

Aunque esta estrategia puede funcionar para algunas familias, puede resultar ser ineficaz para otras. Un enfoque alternativo es admitir el consumo, pero indicar en términos inequívocos que fue un error. Utilice sus experiencias como una oportunidad para hablar sobre algunas de las cosas negativas que sucedieron. Relate cómo beber condujo a un momento bochornoso o a una consecuencia desagradable para el padre o la madre, destacando el hecho de que beber tiene consecuencias negativas que el padre o la madre ha experimentado personalmente. Destaque el hecho de que sólo porque el padre o la madre se comportó insensatamente y tuvo la suficiente suerte de escapar sin consecuencias serias no significa que el estudiante correrá con la misma suerte.

Desafortunadamente, no hay buena evidencia científica acerca de cuál es la mejor manera de manejar esta situación y los psicólogos están divididos en sus recomendaciones Usted debe utilizar su propio criterio acerca de lo que cree que funcionará mejor teniendo en cuenta su propio pasado y su conocimiento de su hijo o hija.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UN PROBLEMA POTENCIAL

La mayoría de los padres subestiman las actividades de beber alcohol de sus hijos o hijas. Si cree que su hijo o hija puede tener un problema con el alcohol, estas son algunas sugerencias de maneras en las que usted puede ayudar:

- ***No le de la espalda*** al problema.
- ***Permanezca calmado(a)*** al hablar sobre el problema.
- Déjele saber a su hijo o hija que usted está ***preocupado(a) y dispuesto(a) a ayudarle.***
- ***No invente excusas*** o encubra a su hijo o hija.
- ***No asuma las responsabilidades de su estudiante*** sino bríndele los medios para que él o ella asuma la responsabilidad por sí mismo(a).
- ***No discuta*** con su hijo o hija si él o ella está ebrio(a).
- Si su hijo o hija está fuera hasta tarde, ***espérelo(a) despierto(a) en la medida de lo posible,*** para mostrar que usted se preocupa y que le interesa lo que está haciendo.

VIAJAR EN UN VEHÍCULO CON UN CONDUCTOR EBRIO

Incluso si su estudiante nunca bebe, él o ella puede enfrentarse a una situación donde una decisión debe tomarse sobre si subirse o no con alguien que ha estado bebiendo. Esto es tan peligroso como conducir embriagado. Como regla general su hijo o hija no debe subirse a un auto con alguien que ha estado bebiendo y debe tener conocimiento de alternativas efectivas (por ejemplo, llamar un taxi, pedirle a alguien más que le lleve a casa). Usted debe desarrollar un acuerdo explícito con su hijo o hija de que nunca le lleve a casa alguien que ha estado bebiendo. Una vez más, es prácticamente imposible juzgar qué tan ebrio(a) o sobrio(a) está alguien una vez que la persona ha estado bebiendo, así que es mejor no subirse al auto de alguien sin importar el número de tragos que la persona ha bebido o que tan sobria parece estar la persona. El estudiante debe ser consciente de que las técnicas para "recuperar la sobriedad" (por ejemplo, beber café) no funcionan (vea nuestra discusión previa) y que no debe confiar en éstas para convertir a un(a) amigo(a) en un(a) conductor(a) "seguro(a) y sobrio(a)". Asegúrese de que su hijo o hija siempre tiene suficiente dinero para pagar un taxi a casa o para transporte público. Motívelo(a) a viajar con otros amigos que no beben o a llamar a casa.

PREVENIR QUE UN AMIGO O AMIGA BEBA Y CONDUZCA

Su hijo o hijo también se puede enfrentar a una situación donde su mejor amigo o amiga ha estado bebiendo e intenta conducir. En estos casos, su hijo o hija debe tratar de detener a su amigo(a) para que no conduzca. Muchos estudiantes se muestran reacios a hacerlo porque sienten que puede ser bochornoso o que puede surgir una discusión, o incluso un enfrentamiento físico. Nuestra investigación sugiere que menos resistencia resultará si:

- Los estudiantes no tratan de quitarles las llaves a sus amigos
- Los estudiantes tratan de encargarse de que un(a) amigo(a)conduzca
- Los estudiantes organizan para que el amigo o la amiga se quede a dormir
- Los estudiantes tratan de razonar con el amigo o la amiga

EL ALCOHOL Y LA AGRESIÓN SEXUAL

Al hablar con su hijo(a) acerca del consumo de alcohol también es un buen momento para tener una conversación acerca de la agresión sexual. Más de la mitad de todas las agresiones sexuales en la universidad involucran alcohol y el alcohol es la droga número uno utilizada para facilitar la agresión sexual. Los perpetradores usan el alcohol como un arma para incapacitar a las posibles víctimas e intencionalmente se fijan en las personas que han estado consumiendo alcohol. Con frecuencia les enseñamos a nuestros hijos a evitar a los extraños en los callejones, sin embargo el 85% del total de agresiones son cometidas por alguien que la víctima conoce. Hable con sus hijos acerca del consentimiento. Asegúrese de subrayar que el consentimiento debe ser solicitado y recibido antes de que ocurra la actividad sexual y que el consentimiento no es válido si alguien está intoxicado o incapacitado por alcohol.

FOR MORE INFORMATION

Si desea más información sobre el consumo de alcohol y drogas en adultos jóvenes, puede contactar las siguientes organizaciones para muchos materiales de utilidad:

Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo
niaaa.nih.gov

NIAAA El Consumo en la Universidad: Cambiando la Cultura
collegedrinkingprevention.gov

Consejo Nacional de Alcoholismo y Dependencia en Drogas
ncadd.org

Alcohólicos Anónimos
aa.org

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental
samhsa.gov

RECURSOS Y SERVICIOS DE LA COMUNIDAD

Servicios de Crisis Comunitarias y Banco de Alimentos
builtbycommunity.org

Recursos y Servicios de la Comunidad
cfrhelps.org

Centro GuideLink
guidelinkcenter.org

RECURSOS Y SERVICIOS DE LA UNIVERSIDAD

Apoyo y Retención Académicos
asr.uiowa.edu

Bienestar en la Universidad de Iowa
wellbeing.uiowa.edu

Después de la Clase
afterclass.uiowa.edu/events

DVIP y RVAP: Servicios de crisis por violencia doméstica y agresión sexual
dvipiowa.org

Plan de Reducción de Daños al Alcohol
studentlife.uiowa.edu/alcohol

Departamento de Seguridad Pública – Policía del Campus
police.uiowa.edu

Oficina de Responsabilidad Estudiantil
dos.uiowa.edu/accountability

Programa de Defensa de Víctimas de Violación
rvap.uiowa.edu

Servicios Recreativo
recserv.uiowa.edu

Atención y Asistencia Estudiantil
dos.uiowa.edu/assistance

Salud Estudiantil
studenthealth.uiowa.edu

La Salud Mental en la Universidad de Iowa
mentalhealth.uiowa.edu

Medicina de adicción
uihc.org/services/addiction-medicine

Servicios Legales Estudiantiles
legal.studentlife.uiowa.edu

Políticas Estudiantiles y el Código de Vida Estudiantil
dos.uiowa.edu/policies

Bienestar Estudiantil
studentwellness.uiowa.edu

Servicio de Consejería Universitaria
counseling.uiowa.edu

Servicios de Dependencia Química de UIHC
uihc.org/substance-use-disorders

La Red de Padres y Familias UI
parents.uiowa.edu

NOTAS

NOTAS

IOWA

Office of the Vice President for Student Life
249 Iowa Memorial Union
Iowa City, Iowa 52242-1317

PRESENTADO POR **BIENESTAR ESTUDIANTIL**

© 2010 CO Producciones Ltd. Todos los derechos reservados.
Nota: Ninguna parte de este texto puede ser usada o reproducida sin el consentimiento por escrito del autor