

Hechos y Conversaciones



Hablándoles a los adolescentes: La presión de los pares



White Plains
Hospital Center

— NewYork-Presbyterian
— Healthcare System



Morgan Stanley
Children's Hospital
of New York-Presbyterian
Columbia University Medical Center

Supported by **Heineken**
USA

Hechos y Conversaciones consiste en una serie de publicaciones y foros ofrecidos por Health Alliance on Alcohol (HAA).

Las publicaciones a la fecha, incluyen:

**El consumo de alcohol
por menores de edad**

Presión de los pares

Se encuentran disponibles en Internet para verlas u ordenarlas en EnjoyHeinekenResponsibly.com y en HealthAllianceonAlcohol.com

Tabla de Contenido

Introducción:

1. ¿Qué es exactamente la presión de los pares?
2. ¿Hay diferentes tipos de presión de los pares?
 - Presión activa
 - Presión pasiva

Hechos:

1. ¿La presión de los pares afecta a todos los adolescentes de la misma manera?
2. ¿La presión de los pares cambia a medida que los adolescentes crecen?
3. ¿La presión de los pares es el único factor que induce al consumo de alcohol por menores de edad?
4. ¿Por qué los padres deben preocuparse por la presión de los pares y el consumo de alcohol por menores de edad?

Conversaciones:

1. Ejemplos de conversaciones que ayudarán al adolescente a reconocer y resistir la presión de beber.
2. Adolescencia temprana (de 11 a 14 años de edad): Los años intermedios de la escuela secundaria.
3. Adolescencia media (de 15 a 17 años de edad): Los años superiores de la escuela secundaria.
4. Adolescencia tardía (de 18 a 21 años de edad): Los años de la universidad.

Introducción



La transición de la infancia a la adultez puede ser un gran desafío para los adolescentes y sus familias. Los años de la adolescencia suelen estar marcados por conflictos con los padres, en los cuales los adolescentes tratan de afirmar su independencia y ponen a prueba los límites tradicionales. Establecer una identidad moral y desarrollar relaciones cercanas con los pares son cosas importantes en la adolescencia. Es posible que en el proceso de vinculación con sus pares y de desarrollo de valores personales, los adolescentes experimenten con alcohol o participen en actividades de alto riesgo. Al tratar de separarse de sus padres, los adolescentes se encuentran altamente influenciados por lo que sus pares hagan. Los adolescentes quieren desesperadamente “encajar” y ser parte de un grupo, y por eso son altamente vulnerables a la “presión de los pares”.

1) ¿Qué es exactamente la presión de pares?

La “presión de los pares” es un término usado para describir cómo el comportamiento de un adolescente es influenciado por el de otros adolescentes. Mientras que la mayoría de los padres piensa que la presión de los pares es algo negativo, no siempre la presión de los pares es mala. Los adolescentes pueden influenciar a sus pares en el estudio, en participar en competencias deportivas o en atender funciones religiosas. Sin embargo, cuando los compañeros beben o se involucran en otras actividades de riesgo, la presión de los pares puede desembocar en problemas.

2) ¿Hay diferentes tipos de presión de pares?

Hay diferentes tipos de presión de pares que afecta a los adolescentes. Primero, la presión de los pares puede dividirse en activa y pasiva. Algunos estudios han mostrado que tanto la presión activa como la pasiva, ejercen una fuerte influencia en la ingesta de alcohol en los adolescentes.¹⁻³

La presión activa puede manifestarse como un ofrecimiento explícito de beber alcohol, o como una crítica verbal por rechazarlo. Por ejemplo, en una fiesta, le ofrecen a un joven una cerveza. Otro ejemplo de presión de los pares activa, es cuando un joven, en una fiesta, es castigado por no sostener una cerveza. Un adolescente en dichas circunstancias, de ofrecimientos y criticismos, es forzado a responder inmediatamente. Otras formas de presión directa, incluyen las invitaciones a participar de juegos con la bebida alcohólica u ordenar rondas de tragos cuando se encuentran en un bar. En el pasado, muchos programas de prevención del alcohol

Tipos de presión de pares

La presión activa puede manifestarse como un ofrecimiento explícito de beber alcohol, o como una crítica verbal por rechazarlo.

La presión pasiva no se trata de un ofrecimiento explícito de alcohol al adolescente, sino que más bien está basada en el deseo del joven de encajar y adoptar los valores y prácticas de sus compañeros.

Actuar según el modelo social es un término sofisticado para referirse al fenómeno de que “todos lo hacen”.

basados en las escuelas, se enfocaban en enseñar a los adolescentes a resistirse frente a estas presiones por beber (recuerde la expresión “Simplemente di que no”). Sin embargo, estos programas pueden ser solamente parte de la solución, ya que no pueden controlar en todo momento la fuerte presión pasiva que impulsa a los jóvenes a beber.

La presión pasiva no se trata de un ofrecimiento explícito de alcohol al adolescente, sino que más bien está basada en el deseo del joven de encajar y adoptar los valores y prácticas de sus compañeros. La presión social pasiva se puede dividir entre: usar el alcohol por actuar según el modelo social y, las percepciones con respecto al uso del alcohol por parte de los pares. Actuar según el modelo social es un término sofisticado para referirse al fenómeno de que “todos lo hacen”. Un joven puede actuar según el modelo social después de observar o escuchar acerca de otros jóvenes que beben. Un joven que escuchó que otros jóvenes bebían en una fiesta, puede responder a esta presión pasiva eligiendo beber él también. En el caso de los adolescentes mayores, el actuar según el modelo social puede reflejar el deseo de pertenecer a cierto grupo social (tales como grupos deportivos, clubes, fraternidades o una determinada pandilla), o de atraer a otro/a adolescente románticamente. En esas situaciones es difícil, incluso para los adolescentes mejor intencionados, resistirse a participar de juegos con la bebida u otras formas de beber en exceso.

Para cuando ya han llegado al octavo grado, casi la mitad de los adolescentes ha ingerido por lo menos una bebida alcohólica, y uno de cada cinco reporta haberse “emborrachado”.

La percepción sobre el uso de alcohol por parte de los pares es también una forma de presión pasiva de pares que influencia a los adolescentes a que beban. Aunque muchos de ellos beben alcohol a un nivel alarmante, los adolescentes constantemente sobrestiman la cantidad en que sus amigos beben. Esta falsa concepción de que todos los adolescentes beben, puede llevarlos a sentir que ellos deben beber para poder “encajar”. Para cuando ya han llegado al octavo grado, casi la mitad de los adolescentes ha ingerido por lo menos una bebida alcohólica, y uno de cada cinco reporta haberse “emborrachado”. Especialmente en el caso de los adolescentes más jóvenes, que tienden a preocuparse más de ser diferentes a sus pares, sería útil enfatizarles que cuatro de cada cinco alumnos de octavo grado nunca se han emborrachado, e incluso aquellos que sí, no beben regularmente. El restablecer las normas, recordando a los adolescentes que “la mayoría de los jóvenes de tu edad no lo hacen”, mostró ser un método efectivo para contrarrestar la presión pasiva de los pares y así reducir el consumo de alcohol por menores de edad.⁴

Hechos



1) ¿La presión de los pares afecta a todos los adolescentes de la misma manera?

No. Todos los adolescentes están expuestos a la presión de sus pares, pero no todos son afectados negativamente. Un adolescente con su autoestima sana y un fuerte sentido de sí mismo podrá resistir mejor tanto la presión activa como la pasiva de beber. En contraste, los jóvenes con depresión o inseguros, son más propensos a sucumbir a las presiones e incurrir en actividades de riesgo. Una segunda cuestión a notar, es que los padres juegan un rol muy importante en la manera en que el adolescente responde a la presión de sus pares. Ciertos estudios han mostrado que la presencia de los padres puede mediar el impacto de la presión de los pares en el consumo del alcohol por los adolescentes.^{5,6} En un lenguaje más simple, se puede decir que si los padres se mantienen involucrados, pueden ayudar a sus hijos adolescentes a resistir la presión de beber.

2) ¿La presión de los pares cambia a medida que los adolescentes crecen?

Sí. La manera en que los adolescentes se influyen entre sí va cambiando a medida que crecen. El desarrollo de amistades cercanas y la conexión entre pares son una parte normal del desarrollo emocional de los adolescentes. Las amistades formadas durante esta etapa pueden durar para siempre. La adolescencia es una etapa de notables cambios emocionales y cognitivos. Los padres generalmente reconocen rápidamente el paso de la infancia a la pubertad de sus hijos, marcada por el crecimiento en altura y peso, de vello facial o el surgimiento de acné. Sin embargo, los padres pueden no estar tan enterados del crecimiento cognitivo y emocional que el chico/a atraviesa durante los años de la adolescencia. Mientras que los índices de desarrollo emocional en adolescentes varían, y las transiciones no son necesariamente sencillas, por lo general los adolescentes atraviesan tres etapas distintivas. El rol de los pares y la presión de los mismos durante estas etapas se describen aquí abajo.

Adolescencia temprana — Está marcada por una introspección y una temprana lucha por la independencia. Durante la adolescencia temprana, los jóvenes comienzan a interesarse menos por lo que sus padres hacen y a preocuparse mucho más por sus cambios corporales y su apariencia exterior. Los jóvenes adolescentes tienden a desarrollar amistades muy solitarias con el mismo sexo. En esta etapa, se encuentran muy sensibles emocionalmente, sobre todo en relación a sus amistades. La aceptación de los pares es importante entre los adolescentes tempranos; ellos quieren lucir y actuar como sus amigos más cercanos. La dificultad de controlar ciertos impulsos, junto al deseo de ser como los otros adolescentes, puede conducir a los mismos a participar de conductas de riesgo.

Etapas del desarrollo

Adolescencia temprana

(de 11 a 14 años de edad).

Adolescencia media

(de 15 a 17 años de edad).

Adolescencia tardía

(de 18 a 21 años de edad).

Adolescencia media — Está marcada por un incremento en la importancia de las relaciones de pares y un mayor distanciamiento de la influencia paternal. Durante la adolescencia media, los adolescentes buscan adoptar los valores y prácticas de sus pares, derivando muchas veces en conflictos con sus padres. Los jóvenes en esta etapa todavía desean la conformidad, aunque sí buscan un poco de individualidad. Los sentimientos de omnipotencia e inmortalidad, junto a la necesidad de “encajar”, puede conducir a los adolescentes medios a participar en actividades de alto riesgo.

Adolescencia tardía — Es la última fase en la lucha por desarrollar la independencia. Al estar más seguros de su identidad, los adolescentes tardíos pueden tomar decisiones más independientemente de sus pares. Al estar desarrollando su propio código moral, los adolescentes tardíos buscan y aceptan nuevamente el consejo de sus padres, y mientras la amistad es todavía algo muy fuerte en esta fase, a menudo predominan las relaciones románticas. La habilidad de postergar la gratificación, junto al aumento del sentido de sí mismos puede ayudar a estos adolescentes a evitar involucrarse en actividades de riesgo.

3) ¿La presión de los pares es el único factor que induce al consumo de alcohol por menores de edad?

No. Otro tipo de influencias, además de la de los pares, también son importantes. Como discutíamos anteriormente, el consumo de alcohol por menores de edad es una de las actividades de alto riesgo que puede ocurrir entre los adolescentes que están tratando de “encajar”. Muchos estudios han demostrado que la presión de los pares es un factor de riesgo en el uso de alcohol por parte de los adolescentes.^{1-3, 5, 6-8} Sin embargo, la presión de los pares no es el único factor que lleva a los adolescentes a beber. La relación con los padres, el beber por parte de padres y hermanos, la participación en actividades religiosas y los medios, son también factores importantes de influencia. Por lo tanto, enseñarles a los chicos sobre la presión de los pares y como resistir la presión de los mismos, es sólo una de las tantas maneras en que los padres pueden ayudar a sus hijos a mantenerse sanos.

4) ¿Por qué los padres deben preocuparse por la presión de los pares y el consumo de alcohol por menores de edad?

La presión de los pares puede influir en la participación de los chicos en actividades de alto riesgo, incluyendo el consumo de alcohol. El uso de alcohol entre los adolescentes es común y potencialmente peligroso. De hecho, el consumo de alcohol por menores de edad es tan común que muchas veces es visto como “un rito de transición”. Al final de la secundaria, el 77% de los adolescentes reporta haber bebido alcohol y el 60% reporta haberse emborrachado.⁹

Incluso los jóvenes que no beben también ponen en peligro sus vidas cuando se suben a un auto con otros jóvenes que han bebido.

A pesar del alto índice del uso de alcohol entre los jóvenes, la mayoría de los adolescentes superan este período sin grandes repercusiones sociales o físicas. Sin embargo, para algunos adolescentes, beber puede derivar en problemas severos. El hecho de que los adolescentes beban puede ser peligroso debido a los efectos directos físicos y psicológicos del alcohol. Este peligro es real en todos los adolescentes que beben, pero es especialmente riesgoso entre los adolescentes que beben en exceso.

La ingesta compulsiva de alcohol puede dañar directamente el hígado, el estómago, el páncreas y el cerebro. El beber en exceso también puede exacerbar una depresión o ansiedad subyacentes. En las dos semanas anteriores a la encuesta, cerca de un tercio de alumnos del último año de secundaria, reportó haber ingerido alcohol compulsivamente, o haber consumido cinco o más bebidas alcohólicas en un período corto de tiempo.

Además de los efectos adversos físicos y psicológicos del alcohol, el consumo de alcohol por menores de edad es preocupante porque está asociado con el aumento en el índice de accidentes y lesiones. En el mes anterior a ser encuestados, un 30% de los jóvenes reportó haber viajado en automóvil con un conductor que había bebido alcohol, y uno de cada ocho reportó haber conducido luego de haber bebido alcohol.¹⁰ El consumo excesivo de alcohol es un riesgo fatal en vehículos automotrices, la causa mayor de muerte entre adolescentes. Incluso los jóvenes que no beben ponen en peligro sus vidas cuando se suben a un auto con otros jóvenes que han bebido; los padres deben recordar esto a sus hijos. El alcohol también juega un rol en los casos de ahogamiento entre los adolescentes y otros accidentes. El uso de alcohol entre los adolescentes es también asociado con el aumento en el índice de asaltos sexuales.

El consumo de alcohol en jóvenes es también preocupante porque está asociado a la participación de otras conductas peligrosas o delincuenciales. Es más factible que los jóvenes que beben, porten un arma y se metan en peleas, como así también en robos y venta ilegal de drogas.¹¹ También es más probable que fumen y experimenten con drogas ilícitas. El consumo de alcohol ha sido también asociado con conductas sexuales de alto riesgo, como tener múltiples parejas y/o no usar protección contra el embarazo y/o enfermedades de transmisión sexual.¹² El consumo temprano de alcohol ha sido asociado con una posterior dependencia al alcohol.¹³ Casi el 40% de los jóvenes que beben reportan haber tenido por lo menos un problema serio relacionado con el alcohol el año previo. ¹⁴ Es imposible saber al comienzo si su hijo/a sufrirá problemas relacionados con el consumo de alcohol. Sin embargo, los jóvenes que beben en exceso, y los jóvenes que vienen de familias con alcoholismo tienen más riesgo de desarrollar problemas relacionados con el consumo de alcohol.

Ahora que hemos discutido los hechos en la presión de pares y el consumo de alcohol entre jóvenes, presentamos a los padres algunos consejos prácticos para ayudar a sus hijos a resistir la presión de sus pares y así reducir los riesgos debido al consumo de alcohol por menores de edad.

Conversaciones



Ejemplos de conversaciones para ayudar a los adolescentes a reconocer y resistir la presión de beber:

Primero, he aquí algunas pautas generales para discutir el tema del consumo de alcohol con su hijo/a adolescente:

- Comience a hablar acerca del alcohol cuando su hijo/a es joven. Es útil discutir el tema del alcohol con su hijo/a varias veces. Aunque no parezca interesada durante la conversación, ella estará absorbiendo más de lo que usted se da cuenta. Muchos estudios demuestran que el aumento de la participación de los padres está asociado a una reducción en el consumo de alcohol por los adolescentes.
- Sea consistente en su conducta y en los mensajes que le transmite a sus chicos. Los adolescentes son rápidos en pescar dobles mensajes. Su hijo/a puede que no lo escuche si le dice que no beba, pero ve que usted está bebiendo en exceso. Además, así como los adolescentes modelan su comportamiento de acuerdo al de sus pares, también modelarán el suyo.
- Evite dar lecciones y ser crítico, su hijo/a se pondrá a la defensiva y no le dirá la verdad si escucha una reprimenda inmediata.
- Elija discutir el tema del alcohol y otras conductas de riesgo cuando usted y su hijo/a estén relajados y de buen humor. Trate de planear con su hijo/a, actividades divertidas durante las noches y/o los fines de semana. Cuanto más tiempo pase con su hijo/a más oportunidades tendrá de empezar la conversación.

Ahora, comencemos con algunos ejemplos de conversaciones en cada etapa del desarrollo.

Adolescencia temprana (de 11 a 14 años de edad):

Cuando se encuentre viendo la televisión o alguna película en la que muestren a jóvenes bebiendo alcohol, pregúntele a su hijo/a...

“¿Piensas que los chicos del programa de televisión se metieron en problemas porque bebieron?” Esta es una oportunidad de averiguar si establecieron alguna creencia personal acerca del consumo de alcohol por menores de edad. Probablemente los adolescentes jóvenes dirán que saben que beber es malo; es peligroso e ilegal. Esta es también una oportunidad para recordarles que la mayoría de los chicos de su edad no beben y que beber es peligroso. (Si el 20% de los alumnos de octavo grado dicen que se han emborrachado en el pasado, esto quiere decir también que el 80% nunca se ha “emborrachado”).

“¿Piensas que los chicos del programa de televisión se metieron en problemas porque bebieron?” Trate de ayudar a su hijo/a a establecer la conexión entre beber y meterse en problemas. Estas conexiones serán más fuertes si su hijo/a se da cuenta por sí mismo (en lugar de escucharlo de usted) que el alcohol puede llevarlo a meterse en problemas.

“¿Has estado en fiestas donde los chicos estuvieran bebiendo, como en la fiesta de este programa de televisión?” Si no, premie a su hijo/a. Recuérdele, nuevamente, que la mayoría de los niños de su edad no beben alcohol. Si dice que sí, debe sondear más profundo.

“¿Has estado en alguna fiesta donde te ofrecieran alcohol?” Trate de descubrir si su hijo/a pudo manejar la presión activa de beber. Si su hijo/a resistió la presión de beber, prémíelo. Recuérdele que la mayoría de los jóvenes de su edad no beben. Haga un plan para el futuro, dígame que la próxima vez que se encuentre en una fiesta en donde le ofrezcan alcohol, le puede llamar y usted la/lo pasará a buscar sin preguntarle nada. Recuérdele que peligroso es subirse a un auto con un conductor que ha estado bebiendo. También le puede sugerir que puede quedarse tomando una soda o agua mientras esté en la fiesta, para no sentirse tan diferente.

Si su hijo/a admite haber probado alcohol o de hecho haberse emborrachado en una fiesta, usted necesitará profundizar, en una forma que no sea amenazadora, para averiguar más. Una estrategia es hacerle saber a su hijo/a que usted aprecia su honestidad, luego discutir lo acontecido y cómo se siente al respecto. Usted querrá hacer un plan para evitar que su hijo/a beba en el futuro. Si su hijo/a en la adolescencia temprana admite haber bebido en frecuentes episodios o haber consumido compulsivamente alcohol, es probable que necesite una evaluación más formal. El mejor lugar para empezar, es arreglando una entrevista con el médico de cabecera de su hijo/a.

“¿Conoces a otros chicos que beban como los chicos del programa de televisión?” Trate de averiguar más acerca de las amistades de su hijo/a. Como ya sabemos, los jóvenes adolescentes están muy afectados por su grupo de pares. Usted querrá animarlo/a a tener amistades con chicos que no beban o participen de otras actividades de riesgo.

Adolescencia media (de 15 a 17 años de edad):

Preparándose para el baile o fiesta...

“¿Cuáles son tus planes para la fiesta o baile?” Averigüe más acerca del grupo de amigos con el cual su hijo/a estará antes, durante y después del baile o fiesta. Pregúntele si un adulto estará presente para supervisar. Si usted no conoce a los amigos de su hijo/a, podría pedirle que los invite a su casa antes del evento y así los puede conocer. Los adolescentes de esta edad están altamente afectados por el comportamiento de sus pares.

Pregúntele a su hijo/a si piensa que habrá alcohol en la fiesta; usted probablemente quiera reforzar sus expectativas acerca de evitar el alcohol. También sería bueno que contactara a los padres de los amigos de su hijo/a. En una encuesta reciente sobre jóvenes, conducida por la American Medical Association, se reportó que uno de cada cuatro jóvenes acudió a fiestas donde los jóvenes bebían en frente de sus padres, y dos de cada cinco jóvenes reportaron obtener alcohol de los padres de sus amigos.¹⁵ Averigüe si alguien va a manejar y nuevamente converse acerca de lo peligroso que es beber y manejar. Si su hijo/a siente la presión de beber en una fiesta, usted

le puede sugerir que beba una soda o agua. También le puede ofrecer ir a buscarlo a cualquier fiesta o evento en donde se sienta incómodo, y recordarle que nunca se suba a un auto con un conductor que haya estado bebiendo. Sea consistente en sus mensajes. Recuérdele a su hijo/a y a sus amigos que la pueden pasar excepcionalmente bien sin beber.

Preparándose para obtener la licencia para conducir...

“¿Te parece que estás listo/a para sacar la licencia de conducir?” Nuevamente, discuta con su hijo/a acerca del peligro de beber y manejar y asegúrese que conozca las leyes. Recuérdele que el alcohol está implicado en un 40% de las fatalidades de los adolescentes en vehículos automotrices. Posiblemente haya una regla de cero tolerancia en su estado (haciendo ilegal para cualquier persona menor de 21 años contener alcohol en su sistema circulatorio cuando se encuentre manejando), y si no fuera así, usted ciertamente puede establecer una regla de cero tolerancia en su casa. Recuérdele a su hijo/a las repercusiones legales y sociales de beber y manejar. En muchos estados, a un/a joven que sorprendan con cualquier cantidad de alcohol en su sistema circulatorio mientras maneja, le pueden suspender su licencia.

Uno de cada cuatro jóvenes reportó haber acudido a fiestas donde los jóvenes bebían en frente de sus padres, y dos de cada cinco reportaron obtener alcohol de los padres de sus amigos.¹⁵

Respondiendo a un artículo en el diario o en el noticiero de la noche acerca del alcohol...

“¿Qué piensas acerca de la historia en las noticias?” El estar borracho y sus consecuencias se discute a menudo en los medios informativos. Esto le brinda la oportunidad de traer el tema de beber para conversarlo con su hijo/a. Ya sea que se trate del reporte de un accidente automovilístico relacionado con el alcohol o de una celebridad borracha en público y con un mal comportamiento, estas historias le dan la oportunidad de discutir el lado negativo de beber. Aunque parezca que las celebridades a menudo se “salen con la suya” luego de una conducta indignante y hasta ilegal asociada con el alcohol y el uso de drogas, generalmente hay serias repercusiones. Discuta con su hijo/a cómo el estar borracho en público puede ser socialmente dañino y derivar también en problemas legales.

Preparándose para el spring break.

“¿Cuáles son tus planes para el spring break?” El spring break puede ser un momento de especial riesgo para los jóvenes. Las películas y los programas de televisión muestran esta semana de fiesta sin tope como algo glamoroso. Muchos jóvenes viajan a lugares exóticos donde posiblemente se encontrarán bajo una fuerte presión activa y pasiva de beber en gran cantidad. Será más difícil para los jóvenes resistir dichas presiones cuando se encuentren lejos de sus hogares y en lugares desconocidos. Esta presión posiblemente sea difícil ya que su hijo/a no puede llamar fácilmente para que lo vayan a buscar o salirse de la presión. Durante los preparativos de su hijo/a para el spring break es importante averiguar acerca de sus planes, adónde irán y quién estará con ellos. Pregúntele acerca de la supervisión, y establezca alguna manera por la cual puedan comunicarse rápidamente entre sí en caso de emergencias. Si van a viajar fuera de los Estados Unidos, averigüe acerca de las leyes con respecto a la bebida en los países que ellos visitarán, y discuta con ellos cómo conseguir ayuda si surgiera algún problema (usted probablemente querrá darle a su hijo/a el número de la embajada americana o del consulado en la región). Recuérdele a su hijo/a los problemas en los cuales pudiera incurrir si consumiera mucho alcohol (ej: accidentes, actividad sexual no deseada, dificultades legales, etc.). Usted puede estimular a su hijo/a a encontrar actividades que sean divertidas y no involucren la ingesta de alcohol.

Adolescencia tardía (de 18 a 21 años de edad):

Preparándose para ir a la universidad...

“¿Estás contenta/o de empezar la universidad?” La mayoría de los jóvenes están entusiasmados pero también un poco asustados de comenzar la universidad. Esto puede ser particularmente estresante para los jóvenes que se muden lejos de sus hogares. Así como usted querrá armar un plan para lidiar con los asuntos del hospedaje en la universidad o los problemas financieros, también querrá establecer un plan para lidiar con los problemas de alcohol en el campus universitario.

“¿Qué crees tú que ocurre en el campus universitario los viernes por la noche?”

Mientras que algunos jóvenes están al tanto del alto índice de consumo de alcohol entre los estudiantes, para otros esto podría ser una sorpresa. Los estudiantes universitarios están sujetos a una presión activa y pasiva de beber significativa. Hable con su hijo/a adolescente sobre el hecho de que el/ella estará expuesta a que le ofrezcan alcohol en fiestas y eventos sociales. Ayude a su hijo/a a planear cómo va a responder frente a estos ofrecimientos. Señale que algunos clubes, hermandades de mujeres o fraternidades posiblemente estimulen el consumo de alcohol, y ayude a armar estrategias con su hijo/a para combatir la presión de beber. Ya que el consumo compulsivo de alcohol es especialmente problemático en los ambientes universitarios, hable de los peligros físicos y psicológicos de beber en exceso. Usted podrá sugerirle a su hijo/a que evite juegos con la bebida y otros eventos sociales donde el



beber sea la única actividad. A las jovencitas que comienzan la universidad también se les debe recordar ser cuidadosas con los avances sexuales no deseados, especialmente en las situaciones que involucren el alcohol.

Para los adolescentes mayores que no van a la universidad.

“¿Cuáles son tus planes para el próximo año?” Los jóvenes que elijan no acudir a la universidad, ya sea por razones personales o financieras, están posiblemente en riesgo de desarrollar problemas con el alcohol. Posiblemente trabajan a tiempo completo y ahora tienen más dinero disponible que antes. A lo mejor estén tristes porque muchos de sus amigos se fueron de la ciudad. Además, posiblemente estén aburridos; sin la presión de levantarse temprano para ir a la escuela, quizás no tengan incentivo para mantenerse sobrios. Por esta y otras razones, los jóvenes que no acuden a la universidad pueden desarrollar problemas con el alcohol. Mientras que para los menores de 21 años todavía es ilegal beber, es difícil imponer reglas estrictas en las actividades de los adolescentes mayores, especialmente si trabajan y se sostienen financieramente por sí mismos. Sin embargo, éstos generalmente han desarrollado un sentido de sí mismos y están menos influenciados por sus pares. Esta es una edad en la cual los jóvenes posiblemente moldeen su comportamiento más acorde a sus padres. Por lo tanto, los padres pueden promover conductas sanas entre los jóvenes, absteniéndose o bebiendo responsablemente. Los padres también pueden ayudar, estimulando a sus hijos mayores a tener metas, motivándolos a ahorrar dinero, a encontrar trabajos significativos y a mantenerse ocupados con actividades seguras y sanas. Los adolescentes mayores posiblemente entiendan mejor cómo los problemas con el alcohol pueden impactar en sus relaciones con los miembros de la familia y amigos. Recuerde que es crucial que los padres se involucren, incluso en esta etapa tardía del desarrollo de su adolescente.

Reflexiones finales...

El consumo de alcohol por menores de edad está generalmente influenciado por la presión de los pares. Sabiendo los hechos, usted podrá equiparse mejor para conversar con su hijo/a adolescente acerca de la presión de los pares. Recuerde: Estas conversaciones muchas veces necesitan repetirse, y los temas necesitarán reabordarse nuevamente a medida que los adolescentes maduren tanto física como psicológicamente.

Acerca de



Health Alliance on Alcohol

Una iniciativa para la educación nacional acerca del consumo de alcohol por menores de edad, a través de la comunicación entre padres e hijos.

El Sistema de Atención Médica New York-Presbyterian (New York-Presbyterian Health Care System)

El Sistema de Atención Médica New York-Presbyterian, el mayor sistema de atención médica, laico, no gubernamental y sin fines de lucro en los Estados Unidos, está comprometido a brindar atención alta calidad, económica y accesible, a las comunidades a lo largo de la región metropolitana de Nueva York. El sistema, compuesto por 38 hospitales, 100 sitios ambulatorios, 16 establecimientos residenciales de atención médica, tres instituciones especializadas y más de 15,000 médicos afiliados, atiende a uno de cada cuatro pacientes en el área metropolitana de Nueva York. El sistema también es el mayor empleador sin fines de lucro en la ciudad de Nueva York. Los miembros del sistema están afiliados al Colegio Médico Joan and Sanford I. Weill de la Universidad de Cornell o al Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia. Durante el año 2003, las instituciones del sistema dieron de alta a más de 560,000 casos de pacientes internos y vieron más de 5,700.000 casos de pacientes externos. Para obtener información adicional, visite www.nyp.org.

Centro Hospitalario White Plains (White Plains Hospital Center)

El Centro Hospitalario White Plains es una organización de atención médica voluntaria sin fines de lucro cuya misión principal es ofrecer atención médica intensiva de alta calidad y cuidados médicos preventivos de una manera compasiva a toda la gente que viva, trabaje, o visite el condado de Westchester y sus alrededores. El hospital posee el departamento de Emergencia más activo en el condado de Westchester, habiendo atendido aproximadamente a 24,000 pacientes en el 2004. Sus "centros de excelencia" incluyen cardiología, emergencia médica, endoscopia, cirugía de mínima invasión, oncología, ortopedia, servicios de neonatología y maternidad, y radiología. El hospital ha ganado el "Consumer Choice Award" de la Corporación Nacional de Investigación por Westchester en cuatro ocasiones, siendo la más reciente en el 2004. El WPHC está afiliado al Sistema de Atención Médica New York-Presbyterian, y es miembro de la Red de Salud Stellaris (Stellaris Health Network, Inc.) y de Hospitales Voluntarios de América (Voluntary Hospitals of America, Inc.). Para obtener información adicional, visite www.wphospital.org.

Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian (Morgan Stanley Children's Hospital of New York-Presbyterian)

Clasificado por el U.S. News & World Report como uno de los cinco mejores hospitales de niños en el país, el Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian ofrece el mejor cuidado disponible en cada una de las áreas de pediatría, incluyendo los cuidados neonatales y críticos más complejos, y todas las subespecialidades pediátricas, en un ambiente familiar, amigable y tecnológicamente avanzado. Habiendo construido una reputación que durante más de un siglo lo ha ubicado entre los primeros hospitales de niños de la nación, el Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian está afiliado al Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia, y es el único hospital de la ciudad de Nueva York dedicado exclusivamente al cuidado de los niños, y el proveedor más grande de servicios de salud para niños en el área de los tres estados con una larga trayectoria de compromiso con su comunidad. El Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian es también uno de los mayores centros de referencia internacional, cubriendo mundialmente las necesidades especiales de los niños, desde su infancia hasta la adolescencia.

Heineken USA

Heineken USA Inc., el importador de cerveza más grande de la nación, es un subsidiario de Heineken Internacional (Holanda), el productor internacional de cerveza más importante a nivel mundial. La compañía y sus afiliadas tienen el compromiso firme de promover el consumo responsable de bebidas alcohólicas. Entre otras distinciones, Heineken fue el primer productor de cerveza en el mundo en colocar un mensaje acerca del consumo responsable en todas sus botellas y latas. Heineken USA fue también la primera compañía de alcoholes en colocar un mensaje sobre responsabilidad en toda su publicidad de televisión, radio y prensa escrita. Por favor visite www.EnjoyHeinekenResponsibly.com.

Autores

Elyse Olshen Kharbanda, MD, MPH
Profesora Clínica Asistente de Pediatría,
Centro Médico de la Universidad de Columbia
Departamento de Pediatría,
Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian

Karen Soren, MD
Profesora Clínica Asociada de Pediatría y Salud Pública,
Centro Médico de la Universidad de Columbia
Directora de Atención Médica Adolescente,
Hospital de Niños Morgan Stanley del New York-Presbyterian

Referencias



1. Graham JW, Marks G, Hansen WB. Los procesos de influencia social que afectan a los adolescentes en el uso de sustancias. *Journal of Applied Psychology*. 1991; 76(2): 291-298.
2. Arata CM, Stafford J, Tims MS. Beber durante los años superiores de la escuela secundaria y sus consecuencias. *Adolescence*. 2003; 38(15): 567-579.
3. Simons-Morton B, Haynie DL, Crump AD, et al. La influencia de los padres y de los pares en los hábitos de fumar y beber entre los adolescentes tempranos. *Health Education and Behavior*. 2001; 28(1):95-107.
4. Hansen WB, Graham JW. Previendo el uso del alcohol, la marihuana y cigarrillos entre los adolescentes: la presión de los pares y el entrenamiento para resistirlo versus el establecimiento de normas tradicionales. *Preventive Medicine*. 1991; 20(3): 414-430.
5. Cohen DA, Richardson J, LaBree L. El comportamiento de los padres y el inicio en el uso del alcohol y el tabaco: un estudio longitudinal. *Pediatrics*. 1994; 94(3): 368-375.
6. Webster RA, Hunter M, Keats JA. La influencia de los padres y de los pares en el uso de sustancias por los adolescentes: el análisis de una trayectoria. *International Journal of Addiction*. 1994; 29(5): 647-657.
7. Olds RS, Thombs DL, Tomasek JR. La relación entre las creencias normativas y las intenciones de iniciarse frente al cigarrillo, el alcohol y la marihuana. *Journal of Adolescent Health*. 2005; 37(1):75.e7.
8. Dielman TE, Butchart AT, Shope JT. Modelo de pruebas de ecuaciones estructurales acerca de los patrones de interacción familiar, el uso de alcohol entre pares y los precursores intrapersonales en el uso y mal uso del alcohol por los adolescentes. *Journal of Drug Education*. 1993; 23(3): 273-316.
9. Johnston LD, O'Malley PM, Bachman JG. Monitoreando el futuro: resultados nacionales sobre el uso de drogas por los adolescentes. Resumen de hallazgos claves, 2002. NIH Pub. No. 03-5374. Bethesda, MD. Instituto Nacional para el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés), 2003.
10. Centros para el control y la prevención de enfermedades. Vigilancia de la conducta de riesgo en la juventud, Estados Unidos, 2003. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 2004; 53(SS-2):4-5.
11. Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias, Encuesta nacional sobre el uso de drogas y salud, el uso de alcohol y la conducta delictual entre jóvenes, Rockville, MD: DHHS, abril 2005.

12. Patrones en el uso de alcohol entre adolescentes y asociaciones con problemas emocionales y de comportamiento, Janel C. Greenblatt, Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias, Oficina de estudios aplicados, Rockville, MD: DHHS, marzo 2000.
13. Instituto Nacional para el Abuso del Alcohol y Alcoholismo: Alcohol Alert, Consumo de alcohol entre menores de edad: un gran desafío en la salud pública, abril 2003, disponible en: <http://www.niaaa.nih.gov/publications/aa59.htm>
14. Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias, Hallazgos relevantes de la encuesta nacional de hogares sobre el abuso de drogas, 1997 (Cuadro 9.3), Rockville, MD: DHHS, 1999.
15. Disponible en: <http://www.ama-assn.org/ama/pub/category/15414.html>

Notas

