



Consumir alcohol es, sin duda, parte de la cultura estadounidense al igual que las conversaciones entre padres e hijos sobre sus riesgos. El alcohol afecta a las personas de distintas maneras en las diferentes etapas de la vida. En el caso de los niños y adolescentes, el alcohol puede interferir con el desarrollo normal del cerebro. Los diferentes efectos del alcohol y el cambiante rol de los padres en las vidas de sus hijos a medida que maduran y buscan una mayor independencia pueden hacer que hablar sobre el alcohol sea un desafío. Para los padres puede ser problemático establecer políticas familiares concretas con respecto al consumo de alcohol. Y puede resultarles difícil comunicarse con los niños y adolescentes sobre los temas relacionados con el alcohol.

Sin embargo, las investigaciones demuestran que los adolescentes y los adultos jóvenes sí creen que sus padres deberían tener voz y voto en su consumo de alcohol. Los estilos de crianza son importantes, los adolescentes criados con una combinación de ánimo, calidez y disciplina adecuada tienen mayor probabilidad de respetar los límites que impongan sus padres. Comprender la influencia de los padres en los niños a través de los esfuerzos conscientes e inconscientes, así como cuándo y cómo hablar con los niños sobre el alcohol, puede ayudar a los padres a tener más influencia de la que creen en el consumo de alcohol en un niño. Los padres pueden tener un papel importante para ayudar a sus hijos a desarrollar actitudes saludables respecto al consumo de alcohol mientras minimizan los riesgos.



El consumo de alcohol en los jóvenes

El consumo de alcohol por parte de los adolescentes continúa siendo un problema generalizado. El porcentaje de adolescentes que consumen alcohol está disminuyendo lentamente, pero las cifras siguen siendo bastante altas. Cerca del 25.6% de los adolescentes dicen haber consumido alcohol antes del octavo grado, y cerca del 41.7% informan haberse emborrachado al menos una vez antes del doceavo grado.¹

Estilo de crianza

Hay creciente evidencia que sugiere que el consumo de alcohol, en especial el consumo excesivo y peligroso de alcohol, puede tener efectos negativos en el desarrollo de los adolescentes y aumentar el riesgo de dependencia del alcohol en etapas posteriores de la vida.^{2,3} Esto enfatiza la necesidad de que los padres ayuden a retrasar o prevenir el inicio del consumo de alcohol tanto como sea posible. Los estilos de crianza pueden influir en si los hijos siguen sus consejos respecto del consumo de alcohol. Cada padre es único, pero la manera en que interactúa con sus hijos puede categorizarse a grandes rasgos en cuatro estilos:

- » Los padres autoritarios generalmente ejercen un alto nivel de control y disciplina con poca calidez y capacidad de respuesta. Por ejemplo, responden a las malas calificaciones con castigos pero las buenas calificaciones pasan desapercibidas.

- » Los padres permisivos generalmente ejercen un bajo nivel de control y disciplina con mucha calidez y capacidad de respuesta. Por ejemplo, consideran que cualquier calificación es aceptable y no corrigen comportamientos que podrían llevar a malas calificaciones.
- » Los padres negligentes ejercen un bajo nivel de control y disciplina además de poca calidez o capacidad de respuesta. Por ejemplo, no muestran ningún tipo de interés en el desempeño escolar de sus hijos.
- » Los padres con autoridad ejercen un alto nivel de control y disciplina con mucha calidez y capacidad de respuesta. Por ejemplo, celebran las buenas calificaciones y usan disciplina y orientación reflexivas para ayudar a mejorar las bajas calificaciones.⁴



Independientemente del resultado de desarrollo en la niñez y adolescencia analizado (la imagen corporal, el éxito académico o el abuso de sustancias) los niños criados por padres con autoridad tienden a tener un mejor desempeño que sus compañeros.⁵ Esto es ciertamente verdadero cuando se trata del consumo de alcohol entre menores de edad,⁶ en parte porque los niños criados por dichos padres aprenden enfoques para la resolución de problemas y la expresión emocional que los ayudan a estar protegidos de la disfunción psicológica que con frecuencia precede al consumo indebido de alcohol.⁷ La combinación de disciplina y apoyo que ofrecen los padres con autoridad promueve una toma de decisiones saludable respecto del alcohol y otras posibles amenazas al desarrollo sano.⁸

Modelo parental

Algunos padres se preguntan si permitir que sus hijos consuman alcohol en el hogar los ayudará a desarrollar una relación adecuada con el alcohol. De acuerdo con la mayoría de los estudios, esto no parece ser el caso. En un estudio llevado a cabo entre alumnos de sexto, séptimo y octavo grado, los investigadores observaron que los alumnos cuyos padres les permitían beber en el hogar y/o les proporcionaban alcohol, experimentaron el aumento más marcado en el consumo de alcohol.⁹ Otros estudios sugieren que a los adolescentes que se les permite consumir alcohol en el hogar lo hacen más copiosamente cuando están fuera del hogar.¹⁰ En contraste, los adolescentes son menos proclives a abusar del alcohol si viven en hogares donde los padres tienen reglas específicas respecto del consumo de alcohol a edad temprana y donde ellos también beben responsablemente.¹¹ Sin embargo, no todos los estudios sugieren que la provisión de alcohol por parte de los padres termina causando problemas. Por ejemplo, un estudio demostró que el consumo de alcohol con uno de los padres en un contexto adecuado (como un sorbo de alcohol en una reunión familiar importante) puede ser un factor de protección contra el consumo indebido de alcohol.¹² En otros contextos, la provisión de alcohol por parte de los padres funciona como un factor de riesgo directo para el consumo indebido de alcohol, como sucede en el caso de los padres que proveen alcohol para las fiestas donde asisten o que dan sus hijos adolescentes. Colectivamente, la literatura sugiere que las actitudes permisivas respecto del consumo de alcohol en adolescentes, especialmente cuando se combinan con mala comunicación y un modelo parental poco saludable, pueden hacer que los adolescentes tengan una relación poco saludable con el alcohol.

Genética

Independientemente de lo que los padres puedan enseñarles a sus hijos sobre el alcohol, algunos factores genéticos están presentes desde el nacimiento y no se pueden cambiar. Los genes parecen influenciar el desarrollo de los comportamientos de consumo de alcohol de varias maneras. Algunas personas, especialmente aquellas de ascendencia asiática, tienen una respuesta natural y desagradable al alcohol que ayuda a evitar que beban en exceso. Otras personas tienen una tolerancia naturalmente alta al alcohol, lo que significa que para sentir los efectos del alcohol, deben tomar más que otras personas. Algunos rasgos de personalidad son genéticos y aquellos, como la impulsividad, pueden poner a la persona en riesgo de abusar del alcohol. Los problemas psiquiátricos pueden ser provocados por rasgos genéticos, y este tipo de problemas puede aumentar el riesgo de trastornos por consumo de alcohol. Finalmente, tener un padre con un problema de alcoholismo aumenta el riesgo de un niño de desarrollar su propio problema con el consumo de alcohol.¹³

¿Los adolescentes escuchan a sus padres?



Los adolescentes sí escuchan a sus padres cuando se trata de temas como el consumo de alcohol o fumar, especialmente si los mensajes son comunicados de manera consistente y con autoridad.⁵ Las investigaciones sugieren que solo el 19% de los adolescentes sienten que los padres deberían tener voz y voto respecto de la música que escuchan, y el 26% cree que sus padres deben influir sobre la ropa que usan. Sin embargo, la mayoría (cerca del 80%) siente que sus padres deberían tener voz y voto sobre si consumen alcohol. Aquellos que no creen que sus padres tengan autoridad sobre estos temas son cuatro veces más proclives que otros adolescentes a consumir alcohol y tres veces

más proclives a tener planes para consumir alcohol, si ya no comenzaron a hacerlo.⁵

Que estos adolescentes escuchen a sus padres sobre el tema del consumo de alcohol está estadísticamente relacionado con la forma de crianza que practican sus padres. Específicamente, los padres con autoridad, aquellos que brindan un equilibrio saludable y coherente de disciplina y apoyo, son los que tienen mayor probabilidad de tener hijos adolescentes que respeten los límites establecidos respecto del consumo de alcohol y otros comportamientos, mientras que los adolescentes expuestos a padres más permisivos, autoritarios o negligentes se ven menos influenciados por las opiniones de sus padres sobre la bebida.⁵

Las investigaciones sugieren que, independientemente de los estilos de crianza, los adolescentes que saben que sus padres se molestarían con ellos si bebieran alcohol son menos proclives a hacerlo, lo que destaca la importancia de la comunicación entre los padres y sus hijos adolescentes como una medida de protección contra el consumo de alcohol entre menores de edad.¹²

¿Qué pueden hacer los padres?

Los padres influyen sobre si los adolescentes comienzan a beber y cuándo, así como sobre la forma en que consumen alcohol sus hijos. Las políticas familiares sobre el consumo de alcohol en el hogar por parte de adolescentes y la forma en que los mismos padres consumen alcohol son importantes. Por ejemplo, si decide consumir alcohol, siempre exhiba un consumo responsable. Pero, ¿qué más pueden hacer los padres para ayudar a minimizar la posibilidad de que su hijo adolescente decida beber y que dicho consumo, si ocurriera, se vuelva problemático? Se ha demostrado en estudios¹⁴ que es importante:

- » Hablar anticipadamente y con frecuencia, de maneras adecuadas a la etapa de desarrollo, con sus hijos y adolescentes sobre sus inquietudes, y las de ellos, en relación con el alcohol. Los adolescentes que conocen las opiniones de sus padres respecto al consumo de alcohol por parte de jóvenes tienen mayor probabilidad de cumplir con sus expectativas.
- » Establecer políticas de manera temprana y ser coherente en la determinación de expectativas y la aplicación de las normas. Los adolescentes sí sienten que sus padres deben tener voz y voto en las decisiones sobre su consumo de alcohol, y mantienen esta deferencia a la autoridad parental siempre y cuando perciban que el mensaje es legítimo. La consistencia es primordial para la legitimidad.
- » Trabajar con otros padres para monitorear dónde se reúnen los jóvenes y qué hacen. Involucrarse en la vida de los adolescentes es clave para mantenerlos seguros.
- » Trabajar en y junto a la comunidad para promover el diálogo sobre el consumo de alcohol entre menores de edad y la creación e implementación de medidas de acción para abordarlo.
- » Conocer las leyes estatales que rigen la provisión de alcohol a sus propios hijos.
- » Nunca suministrar alcohol al hijo de otra persona.

A menudo, los niños y adolescentes sienten deseos contrapuestos de cumplir y resistirse a las influencias parentales. Durante la infancia, el equilibrio generalmente se inclina hacia el cumplimiento, pero durante la adolescencia, a menudo lo hace hacia la resistencia, en la medida que los adolescentes se preparan para la autonomía de la edad adulta. Teniendo una comunicación y explicaciones abiertas y respetuosas de los límites y expectativas, los padres pueden seguir influyendo en las decisiones de sus hijos hasta bien entrada en la adolescencia y después. Esto es especialmente importante en las decisiones de los jóvenes respecto de si consumir alcohol y de qué forma hacerlo, decisiones que pueden tener consecuencias para toda la vida.

Para obtener más información, visite: <https://www.niaaa.nih.gov>

-
- ¹ Miech, R.A.; Schulenberg, J.E.; Johnston, L.D.; Bachman, J.G.; O'Malley, P.M.; and Patrick, M.E. *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2020*. Table 1: Trends in lifetime prevalence of use of various drugs in grades 8, 10, and 12. Ann Arbor, MI: Institute for Social Science Research, University of Michigan, 2020. Disponible en: <http://www.monitoringthefuture.org/data/20data/table1.pdf> Visitado el 8 de enero de 2021.
 - ² Grant, B.F., and Dawson, D.A. Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence: Results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey. *Journal of Substance Abuse* 9:103–110, 1997.
 - ³ Squeglia, L.M.; Jacobus, J.; and Tapert, S.F. The influence of substance use on adolescent brain development. *Clinical EEG and Neuroscience* 40(1):31–38, 2009.
 - ⁴ Baumrind, D. Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society* 9:238–276, 1978.
 - ⁵ Jackson, C. Perceived legitimacy of parental authority and tobacco and alcohol use during early adolescence. *Journal of Adolescent Health* 31(5):425–432, 2002.
 - ⁶ Simons-Morton, B.; Haynie, D.L.; Crump, A.D.; et al. Peer and parent influences on smoking and drinking among early adolescents. *Health Education & Behavior* 28(1):95–107, 2001.
 - ⁷ Patock-Peckham, J.A., and Morgan-Lopez, A.A. College drinking behaviors: Mediation links between parenting styles, parental bonds, depression, and alcohol problems. *Psychology of Addictive Behaviors* 21(3):297–306, 2007.
 - ⁸ Steinberg, L.; Lamborn, S.D.; Dornbusch, S.M.; and Darling, N. Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development* 63(5):1266–1281, 1992.
 - ⁹ Komro, K.A.; Maldonado-Molina, M.M.; Tobler, A.L.; et al. Effects of home access and availability of alcohol on young adolescents' alcohol use. *Addiction* 102(10):1597–1608, 2007.
 - ¹⁰ van der Vorst, H.; Engels, R.C.; and Burk, W.J. Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 71(1):105–114, 2010.

- ¹¹ van der Vorst, H.; Engels, R.C.; Meeus, W.; and Dekovic, M. The impact of alcohol-specific rules, parental norms about early drinking and parental alcohol use on adolescents' drinking behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47(12):1299–1306, 2006.
- ¹² Foley, K.L.; Altman, D.; Durant, R.H.; and Wolfson, M. Adults' approval and adolescents' alcohol use. *Journal of Adolescent Health* 35(4):e17–e26, 2004.
- ¹³ Schuckit, M.A. An overview of genetic influences in alcoholism. *Journal of Substance Abuse Treatment* 36(1):S5–S14, 2009.
- ¹⁴ U.S. Department of Health and Human Services. *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Families*. Washington, DC: Office of the Surgeon General, U.S. Department of Health and Human Services, 2007. Disponible en: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/underage-drinking-familyguide.pdf> Visitado el 8 de enero de 2021.



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Actualizado en julio de 2021