

Más allá del "todo el mundo lo hace": educar sobre alcohol hoy.

El consumo de alcohol aparece con frecuencia ligado al ocio y a las relaciones sociales en la adolescencia, hasta el punto de llegar a normalizarse como algo "inevitable". Sin embargo, los datos muestran que se trata de la sustancia de inicio más temprana y la más consumida entre la población juvenil. Reflexionar sobre esta realidad resulta clave para educar y prevenir desde la información, el acompañamiento y el desarrollo de criterios propios.

El alcohol: la sustancia más consumida en la adolescencia

En España, el alcohol es la sustancia de inicio más temprano y la más normalizada socialmente entre los adolescentes. Según la encuesta ESTUDES, más del 70% de jóvenes entre 14 y 18 años ha consumido alcohol alguna vez y más de la mitad lo ha hecho en el último mes, con presencia habitual de consumos intensivos en contextos de ocio y celebraciones. Esta normalización reduce la percepción de riesgo, aunque, como recuerda Proyecto Hombre, se trata de una sustancia legal pero no inocua, especialmente en cerebros aún en desarrollo. (Asociación Proyecto Hombre, 2025)



¿Por qué el alcohol supone un riesgo específico en la adolescencia?

La adolescencia es una etapa clave del desarrollo neurológico, emocional y social. El consumo precoz de alcohol puede afectar a:

La maduración cerebral, especialmente en áreas relacionadas con el control de impulsos y la toma de decisiones.

El rendimiento académico y la motivación.



La regulación emocional y la autoestima.

El aumento de conductas de riesgo: accidentes, peleas o consumo combinado con otras sustancias.

Diversos programas de Proyecto Hombre subrayan que el consumo temprano de alcohol incrementa la probabilidad de desarrollar problemas relacionados con el abuso en etapas posteriores (Proyecto Hombre, Programa Entre Todos).

Feria, ocio y presión social: un cóctel a tener en cuenta

Las fiestas populares, como la Feria de Sevilla, forman parte de nuestra identidad cultural y del proceso de socialización adolescente. Sin embargo, también pueden convertirse en contextos donde el consumo de alcohol se normaliza, aparece la presión grupal y se diluyen los límites y la supervisión adulta.
Desde la prevención se insiste en que no es la fiesta el problema, sino la ausencia de alternativas, de referencias claras y de acompañamiento educativo en estos espacios.

La prevención funciona. Algunos TIPS

La prevención del consumo de alcohol es más eficaz cuando se basa en el acompañamiento cotidiano y en el fortalecimiento de factores de protección. Algunas recomendaciones clave desde la evidencia y la experiencia preventiva son:



- **Mantener una comunicación abierta y coherente**
  Hablar de alcohol con naturalidad, sin tono alarmista, favorece que los adolescentes compartan dudas y vivencias.

- **Establecer normas claras y consensuadas**
  Los límites explícitos, razonados y mantenidos en el tiempo son un importante factor de protección, incluso cuando los jóvenes los cuestionan.

- **Ser modelos adultos responsables**
  Los mensajes que transmitimos con nuestras propias conductas tienen más peso que cualquier discurso preventivo.

- **Ayudarles a gestionar la presión del grupo sin sentirse excluidos**
  Sentirse capaces de expresar lo que quieren y lo que no, refuerza su confianza y su capacidad para relacionarse de forma sana.

- **Ofrecer alternativas de ocio saludable**
  Proponer planes atractivos que no giren en torno al consumo amplía sus referentes de disfrute y pertenencia.

Educar para que nuestros jóvenes puedan celebrar, compartir y disfrutar de manera segura y responsable es una inversión en salud, bienestar y futuro. Apostar por la prevención es apostar por una cultura del cuidado compartido.

VOLVER A HIFAMILY HUB