

¿Qué es el consumo de alcohol y por qué es un riesgo para niñas, niños y adolescentes?

Las bebidas alcohólicas son una sustancia psicoactiva y tóxica que afecta el sistema central nervioso, el cerebro, el autocontrol y las emociones. Su consumo no es seguro en ninguna cantidad y puede generar dependencia, problemas de aprendizaje y alteraciones en la salud mental y física, sobre todo en niñas, niños y adolescentes

(Ministerio de Justicia y del Derecho – ODC & Ministerio de Educación Nacional, 2022).

“No existe una cantidad segura de alcohol libre de riesgos para el bienestar físico”

(Organización Mundial de la Salud, 2023).

“Ofrecerle licor a un menor de edad, es ilegal y es un acto que constituye una vulneración tan grave como el maltrato físico”

(ICBF, 2025).



En Colombia

Según datos del Observatorio de Drogas de Colombia, **Ministerio de Educación Nacional (2022)**:

- Las bebidas alcohólicas son la sustancia psicoactiva de mayor consumo.
- La edad promedio de inicio es 13 años.
- 5 de cada 10 estudiantes entre 12 y 17 años han consumido bebidas alcohólicas y 2 de cada 5 las consumen regularmente.
- Solo el 12 % percibe el consumo ocasional como un riesgo alto.
- La exposición a publicidad y el consumo familiar aumentan la probabilidad de iniciar a edades tempranas (**Red PaPaz, 2024**).



Qué no es

- No es una costumbre “inofensiva” ni una tradición familiar
- No es una forma de socializar o celebrar sin consecuencias
- No es un tema de decisión individual en la niñez y adolescencia:

Es una vulneración de derechos

Factores de vulnerabilidad

- Normalización del consumo en el hogar o en celebraciones
- Falta de supervisión o acompañamiento familiar
- Baja autoestima, curiosidad o búsqueda de pertenencia
- Acceso fácil a bebidas alcohólicas y poca regulación local
- Violencia intrafamiliar o consumo por parte de los cuidadores

Impactos en la vida de niñas, niños y adolescentes

- Afecta el desarrollo del cerebro, especialmente el lóbulo prefrontal, encargado del autocontrol, la toma de decisiones y la regulación emocional
- Disminuye la percepción del riesgo y la capacidad para tomar decisiones de manera consciente
- Dificulta el manejo de emociones, la memoria y la resolución de problemas
- Genera bajo rendimiento académico y riesgo de deserción escolar
- Aumenta la probabilidad de accidentes, violencia y abuso sexual
- Mayor riesgo de depresión y ansiedad
- Promueve conductas sexuales de riesgo (relaciones sin protección, embarazos no deseados, ETS)
- Se asocia con intentos de suicidio y muertes por siniestros viales

Recomendaciones para prevenir desde

LA FAMILIA:

- Dar ejemplo: evita ofrecer o consumir bebidas alcohólicas frente a niñas, niños y adolescentes
- Conversar sobre los riesgos con un lenguaje claro y sin juicios
- Establece normas y rutinas familiares saludables

LA ESCUELA Y COMUNIDAD:

- Promover actividades recreativas, deportivas o culturales libres de bebidas alcohólicas
- Incluir la prevención del consumo en proyectos pedagógicos y campañas escolares
- Reforzar las alianzas con familias, cuidadores y redes comunitarias
- Fortalecer el pensamiento crítico para la toma de decisiones.
- Usar información basada en evidencia.

LAS INSTITUCIONES:

- Prevención: Implementar programas de educación para la salud y habilidades para la vida.
- Exigir la regulación de la venta de bebidas alcohólicas cerca de entornos escolares
- Articular acciones con ICBF, Secretaría de Salud y autoridades locales.
- Actualizar las políticas públicas, programas y proyectos sobre prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) que contengan un énfasis en la prevención de alcohol en niñas, niños y adolescentes.

¿Qué hacer en caso de sospecha de consumo?

Autoridades locales

Centros Zonales del ICBF, Secretaría de Salud, Comisarias de Familia, Defensorías, y Personerías Municipales.



LÍNEA DE ATENCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea Gratuita Nacional de Bienestar Familiar

01 8000 91 8080

Hablemos claro sobre el consumo de alcohol

¿Por qué el consumo de bebidas alcohólicas está tan normalizado?

Incluir la prevención del consumo en los Proyectos Educativos Institucionales (PEI)

Desarrollar talleres sobre emociones, convivencia y autocuidado

Activar rutas escolares ante casos de riesgo y mantener coordinación con familias y cuidadores

Crear campañas lideradas por estudiantes con mensajes entre pares

¿Qué factores familiares y sociales influyen en el inicio del consumo?

- Curiosidad y presión del grupo de pares
- Permisividad o consumo frecuente en casa
- Falta de acompañamiento y comunicación afectiva
- Acceso fácil y baja regulación en el entorno comunitario

¿Cómo fortalecer habilidades para tomar decisiones saludables?

- Enseñar a decir “no” sin temor al rechazo
- Fomentar autoestima, autonomía y pensamiento crítico
- Reconocer emociones y buscar apoyo cuando hay presión o curiosidad
- Promover referentes positivos: jóvenes líderes, deportistas o artistas locales

¿Cómo prevenir el consumo desde la infancia y el entorno familiar?

- No ofrecer ni permitir el consumo de bebidas alcohólicas en niñas, niños y adolescentes
- Dialogar sobre el tema con claridad, sin miedo ni castigo
- Mantener rutinas, límites y acompañamiento constante
- Fomentar actividades familiares, deportivas o culturales libres de bebidas alcohólicas

¿Qué hacer cuando madres, padres o cuidadores normalizan o promueven el consumo?

- Sensibilizar sobre los efectos del consumo adulto en el bienestar de niñas, niños y adolescentes
- Escuchar y compartir información sobre los riesgos reales
- Reforzar que el ejemplo de personas adultas es clave para la prevención
- Invitar a espacios de diálogo familiar o con apoyo de equipos psicosociales

Proteger no es prohibir, es acompañar desde el ejemplo y el cuidado

¿Qué mensajes deben reforzarse en la comunidad?

- No existe consumo seguro ni responsable en personas menores de edad
- El consumo de personas adultas frente a niñas, niños y adolescentes también es un mensaje del que se aprende
- Prevenir es responsabilidad compartida entre familia, escuela y comunidad
- Hablar a tiempo es proteger

¿Qué puede hacer la comunidad para prevenir el consumo de bebidas alcohólicas?

- Organizar eventos culturales y deportivos libres de bebidas alcohólicas.
- Promover mensajes de cuidado colectivo y autocontrol.
- Controlar la venta de bebidas alcohólicas a niñas, niños y adolescentes en tiendas o eventos.
- Apoyar a las familias en dificultad a través de entornos protectores que generen confianza.



¿Qué puede hacer la escuela?

Incluir la prevención del consumo en los Proyectos Educativos Institucionales (PEI)

Desarrollar talleres sobre emociones, convivencia y autocuidado

Activar rutas escolares ante casos de riesgo y mantener coordinación con familias y cuidadores

Crear campañas lideradas por estudiantes con mensajes entre pares

En convenio:

