



CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LOS MENORES DE EDAD NO ES UN PROBLEMA

HERRAMIENTAS PARA PADRES, ABUELOS, Y CUIDADORES

FACTORES DE RIESGO/SEÑALES DE ADVERTENCIA

LO QUE UD. PUEDE HACER/LA PREVENCIÓN

¿SABÍA QUÉ?

HABLAR CON SUS HIJOS

RECURSOS

FACTORES DE RIESGO



Los jóvenes que tienen el riesgo más alto de problemas relacionados con alcohol son los que:

- Empiezan a usar alcohol u otras drogas antes de los 15 años de edad.
- Tienen un padre o madre quien tiene problemas con tomar alcohol o es alcohólico.
- Tienen amigos cercanos quienes usan alcohol y/u otras drogas.
- Han sido agresivos, antisociales, o difícil de controlar desde una edad joven.
- Han tenido problemas del comportamiento y/o están fallando en la escuela.
- Tienen padres que no los apoyen, no comuniquen abiertamente con ellos y no impongan reglas realísticas para ellos.
- Tienen ansiedad, depresión, u otro problema de la salud mental.
- Tienen padres que tienen actitudes a favor del alcohol y drogas.
- Carecen del apoyo parental, la vigilancia, y la comunicación.

Fuente: www.toosmarttostart.samhsa.gov; <http://youth.gov/youth-topics/substance-abuse/risk-and-protective-factors-substance-use-abuse-and-dependence>

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Aunque los siguientes pueden indicar un problema con alcohol u otras drogas, algunos también reflejan comportamientos normales de los adolescentes. Los expertos creen que un problema con la bebida del alcohol es más probable si Ud. observa varios de estos signos al mismo tiempo, si ocurren de repente y si algunos son extremos en su carácter.

- Cambios de humor: berrinches, irritabilidad, y una actitud defensiva.
- Problemas en la escuela: asistencia pobre, notas bajas, y/o acción disciplinaria reciente.
- Rebelión en contra de las reglas de la familia.
- Cambios de amigos: hacer nuevas amistades y no dejar que los padres conozcan los nuevos amigos.
- Una actitud de que “no importa nada”: apariencia física descuidada, falta de participación en intereses anteriores y baja energía por lo general.
- La presencia de alcohol: encontrarlo en el cuarto de su hijo o su maleta o oler el alcohol en su aliento.
- Problemas mentales o físicas: lapsos de memoria, concentración pobre, ojos enrojecidos, falta de coordinación o habla arrastrada.

Fuente: www.toosmarttostart.samhsa.gov

FACTORES DE RIESGO/SEÑALES DE ADVERTENCIA

LO QUE UD. PUEDE HACER

LA PREVENCIÓN



Establecer estándares.

- Establezca reglas claras y avise a su hijo que tomar no es aceptable.
- Dígale a su hijo, “Yo no quiero que tu tomes alcohol hasta que tengas 21 años,” y explique que el cerebro sigue desarrollando hasta los 25 años.
- Comparta sus estándares con los familiares y con los padres de los amigos de su hijo.
- Aplique las reglas que Ud. ha impuesto.
- Asegure que el alcohol no esté disponible en las fiestas de adolescentes en su hogar.

Sea un ejemplo positivo.

- Si Ud. toma, hágalo en una manera responsable. Eso significa no tomar demasiado o demasiado seguido. Sus hijos están viendo, escuchando, y aprendiendo.
- Evite el alcohol en las situaciones de alta riesgo. Por ejemplo, no maneje un vehículo o bote después de tomar.
- Busque ayuda si piensa que Ud. tiene un problema relacionado con alcohol.
- No les de alcohol a sus adolescentes. Dígales que el alcohol en su casa es prohibido para ellos y para sus amigos.

Apoye a sus hijos y adolescentes y deles espacio para crecer.

- Participe en las vidas de sus adolescentes. Se cariñoso y afectuoso.
- Fomente la independencia creciente de su adolescente, pero imponga límites apropiados.
- Haga que sea fácil que sus adolescentes compartan información sobre sus vidas.
- Sepa dónde están sus adolescentes, qué están haciendo, con quienes están, y quienes son sus amigos.
- Busque formas para involucrar sus adolescentes en la vida familiar, como hacer quehaceres o cuidar a un hermano más chico.
- Haga reglas claras, incluyendo reglas sobre el uso de alcohol. Aplique las reglas que ha puesto.
- Ayude a sus adolescentes a encontrar maneras de divertirse sin el alcohol.
- No permita que sus adolescentes asistan a fiestas donde sirven alcohol.
- Ayude a sus adolescentes a evitar situaciones peligrosas como subirse a un coche con alguien que ha estado tomando.
- Ayude a sus adolescentes a conseguir ayuda profesional si Ud. está preocupado por su uso de alcohol.

Fuente: Oficina del cirujano general (2007) Llamada de acción del cirujano general para prevenir y reducir el consumo de alcohol por los menores de edad: Una guía para familias (PDF 889KB) Rockville, MD: Departamento de Salud y Servicios Humanos.

¿SABÍA QUÉ?



- El alcohol es la droga más comúnmente usado y abusado por los jóvenes en los Estados Unidos.
 - Es ilegal para una persona menor de 21 años consumir alcohol, tener algún contenido de alcohol en el cuerpo, o tener posesión de alcohol.
 - Ud. tiene la responsabilidad legal si provee alcohol para un menor y él o ella se lastima, lastima a otra persona, o hacer daño a alguna propiedad.
 - Proveer alcohol a un menor de edad es un delito sancionable por una multa hasta \$1,000 y hasta 90 días en la cárcel.
 - Proveer alcohol a un menor de edad, cuando el consumo de ese alcohol es una causa directa en la muerte de esa persona, es un delito sancionable por una multa hasta \$5,000 o hasta 10 años de encarcelamiento o los dos.
 - Es cuatro veces más probable que las personas que usan el alcohol por la primera vez antes de la edad de 15 años se hagan adictas al alcohol en algún momento en sus vidas que las personas que toman su primera bebida después de los 20 años de edad.
-
- El 90 por ciento de los estadounidenses con un problema del abuso de una sustancia empezaron a fumar, tomar, o usar otras drogas antes de los 18 años.
 - El cerebro se desarrolla hasta los 25 años de edad. La exposición temprana al alcohol puede interrumpir el desarrollo cerebral crítico, incluyendo la memoria, la habilidad de aprender nuevas cosas y retener conocimientos, el control de los impulsos, y la madurez emocional.
 - En promedio, los menores de edad que consumen el alcohol consumen más bebidas por instante de beber que los adultos que toman.
 - Cada año, aproximadamente 5,000 personas menores de la edad de 21 años se mueren como resultado del consumo de alcohol por menores de edad. Esto incluye alrededor de 1,900 muertes de accidentes automóviles, 1,600 homicidios, 300 suicidios y cientos de otras muertes debidos a accidentes como caídas, quemaduras, y ahogamientos.
 - Los adolescentes dicen que dependen de los adultos en sus vidas más que cualquier cosa para ayudarles a tomar decisiones difíciles y para proveer buenos consejos.

Fuente: abovetheinfluence.com/drugs/alcohol/#facts

Fuente: U.S. Department of Health & Human Services. *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking*. Published March 2007. Retrieved October 2011.

Fuente: Toosmartostart.samhsa.gov/families

HABLAR CON SUS HIJOS



Las conversaciones pueden ser una herramienta poderosa que los padres pueden usar para conectarse con los niños y protegerlos. Aproveche de cada oportunidad para captar su interés, escuchar, y asegurar que sus reglas estén

Relaciónelo con lo que pasa en la escuela.

“¿A veces Uds. hablan del alcohol en la escuela?”

“¿Alguna vez has visto borracho a alguien de tu escuela?”

Cuente una historia de su propia vida y reconozca las consecuencias.

“Nunca te platicué de la vez que...”

“No te he hablado de mi amigo quien...”

“Cuando yo era adolescente, algunos niños tenían identificaciones falsas. ¿Tú has visto eso?”

Comparte los hechos. Demuestre que te importe lo suficiente para ser informado.

“Yo leí que 1 en cada 10 niños de tu edad toma. Yo sé que puede que no seas tú, pero puede estar sucediendo con tus amigos y las personas que tu conocen. ¿Qué opinas de los niños de tu edad que toman?”

“¿Sabías que con solo una bebida alcohólica empiezas a sentir afectado?”

Alabe su buen juicio y reafirme las cosas positivas que hacen.

“Gracias por ser tan buen amigo para ____, él necesita ver que es tan genial no tomar. Tú eres un buen ejemplo y estoy orgulloso de ti.”

“Estoy muy orgulloso de las buenas decisiones que has estado tomando.”

Pregunta por una fiesta o evento. Entérese de lo que van a hacer. Asegúrese que saben sus expectativas.

“¿Tú vas a ir a la fiesta de tu amiga este fin de semana? Vamos a hablar de que te debes de cuidar.”

“¿Te divertiste en la fiesta? ¿Qué hicieron?”

Comente algo de una comercial o programa de televisión.

“¿Los niños de veras toman así hoy en día?”

“¿Por qué piensas que los niños toman alcohol?”

Hable de los comerciales y ayúdeles a entender que están vendiendo a los adultos, no a los niños.

Hable de las noticias locales más recientes. Utilice ejemplos del mundo real para explicar los peligros y consecuencias.

“Oye, oí que... ¿Qué opinas de eso?”

“¿Oíste de lo que pasó a...?” “El hijo de mi compañero de trabajo...”

Fuente: TalkItOutNC.org

CONSEJOS GENERALES

- Cuando habla con sus hijos de tomar, escúchelos y respeta lo que dicen.
- Sea claro con su expectativa que ellos no van a tomar.
- Enseñe a sus hijos los peligros de tomar con menos de 21 años
- Discutan las leyes alrededor de tomar, incluyendo la ley de 21 años.

Talk Early. Talk Often.
TalkSooner.org

TS talksooner.org/apps



HABLAR CON SUS HIJOS

RECURSOS



The Partnership for Drug-Free Kids

drugfree.org

Oakland Community Health Network

(248) 858-1210 • oaklandchn.org

Mental Health and Substance Use Access Services

(248) 464-6363 non-emergency

Common Ground

Resource & Crisis Helpline • (800) 231-1127

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

drugabuse.gov

Talk Sooner: Helping Parents Prevent Youth Substance Abuse

talksooner.org/drugs/alcohol

NIDA for Teens

teens.drugabuse.gov

Stop Underage Drinking

stopalcoholabuse.gov



Sobre La Alianza de Coaliciones para Comunidades Saludables

La Alianza es una red de más de diecinueve coaliciones comunitarias preventivas que sirven 55+ comunidades locales. La alianza incluye individuos y organizaciones que comparten nuestro compromiso a crecer comunidades saludables y libres de drogas.



ALLIANCE
OF COALITIONS
for Healthy Communities

Alianza de Coaliciones para Comunidades Saludables

(248) 221-7101 • achcmi.org

MITO

Los adolescentes necesitan tomar para integrarse bien porque todos los otros niños toman alcohol.

HECHO

Si los adolescentes realmente quieren integrarse bien, deben estar sobrios. La mayoría de los jóvenes no toman alcohol. Las investigaciones muestran que casi 75 por ciento de las personas entre 12 y 20 años de edad no han tomado ningún alcohol durante el mes anterior.

MITO

Los adultos toman, así que los adolescentes deben de poder tomar, también.

HECHO

Tomar alcohol tiene un impacto negativo en el cerebro y cuerpo de un joven que sigue creciendo. Las investigaciones muestran son 4 veces más probable que las personas que empiezan a tomar antes de la edad de 15 vuelvan a cumplir los criterios de dependencia del alcohol en algún momento en sus vidas.

MITO

Los jóvenes pueden tomar alcohol sin tener ningún problema.

HECHO

Si alguien tiene menos de 21 años, tomar alcohol es un gran problema: es ilegal. Es posible que tendría que pagar una multa, hacer servicio a la comunidad, o tomar clases de conciencia de alcohol. También es más probable que los niños que toman saquen malas notas en escuela o que sean víctimas de algún crimen.

