

# Comience a hablar antes de que ellos comiencen a beber

Una guía para  
la familia



A Life in the Community for Everyone  
**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
U.S. Department of Health and Human Services



# Índice

<b>Introducción</b>	<b>2</b>
<b>Tome Acción dice el Director de Salud Pública (Surgeon General)</b>	<b>4</b>
<b>Lo que necesita saber</b>	<b>6</b>
▶ Una bebida normal	8
▶ El consumo de alcohol entre menores de edad	10
▶ El alcohol y el criterio	13
▶ Los riesgos	14
▶ La adolescencia	16
▶ Influencia familiar	18
<b>Lo que necesita decir</b>	<b>20</b>
▶ El alcohol y la bebida entre menores de edad	22
▶ Sus creencias e historia familiar alrededor del alcohol	24
<b>Lo que necesita hacer</b>	<b>30</b>
▶ Actúe	32
▶ Establezca reglas claras	34
<b>Actividades</b>	<b>36</b>
▶ Juegue al reportero	37
▶ Pensar/Decir/Sentir: Padres	38
▶ Pensar/Decir/Sentir: Hijos	39
▶ Reglas familiares	40
<b>Conclusión</b>	<b>41</b>
<b>Recursos</b>	<b>42</b>

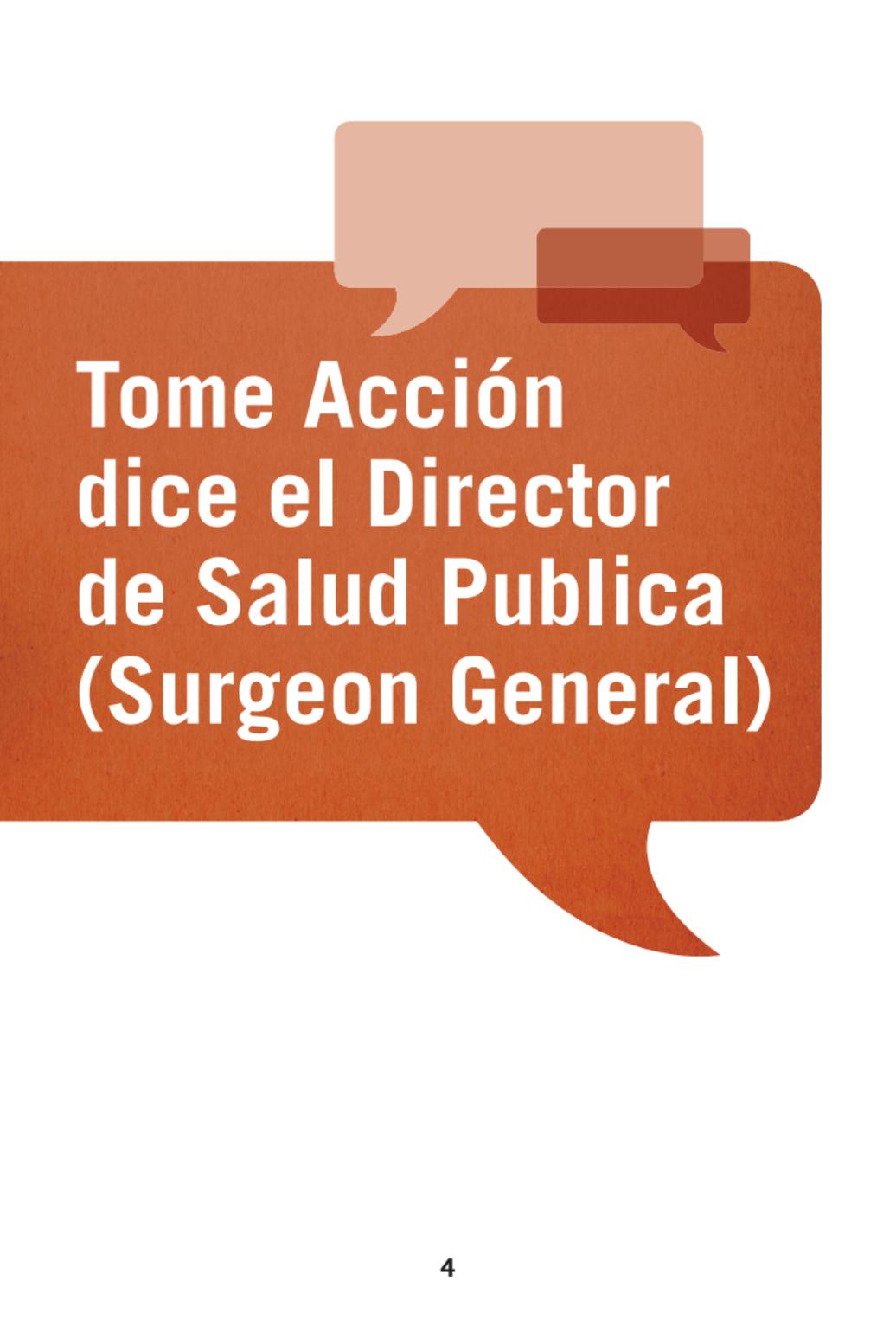
**Usted es la  
influencia más  
poderosa sobre el  
comportamiento  
de su hijo**



*Las consecuencias negativas del consumo de alcohol entre los menores de edad son más extensas y serias de lo que se sabía anteriormente. Una serie de estudios más amplios muestra que el alcohol puede cambiar la manera en que funciona el cerebro y la manera en que está integrado, y puede tener consecuencias que llegan mucho más allá de la adolescencia. Muchos otros peligros del consumo de alcohol entre menores de edad son inmediatos, como el envenenamiento por alcohol, la agresión sexual y física, así como los accidentes automovilísticos. La bebida entre menores de edad es un problema serio, con raíces profundas dentro de nuestra cultura.*

*Usted puede ayudar a proteger a sus hijos de los riesgos relacionados con la bebida, manteniendo una comunicación abierta y expresando un mensaje claro y consistente de que el consumo de alcohol entre menores de edad es inaceptable. Construir una estrecha relación con sus hijos aumentará las probabilidades de que acudan a usted para buscar ayuda a la hora de tomar decisiones que afecten su salud y bienestar.*

*Esta guía ofrece información y consejos prácticos sobre cómo hablar con sus hijos acerca del consumo de alcohol entre menores de edad. Ayudará a crear reglas en la familia para apoyar sus valores. La sociedad da a los niños mensajes contradictorios acerca del alcohol. Cerciórese de que sus hijos obtengan la información de la mejor fuente disponible. **Usted.***



**Tome Acción  
dice el Director  
de Salud Pública  
(Surgeon General)**

*El Director de Salud Pública (Surgeon General) es el doctor y funcionario de salud pública con mayor autoridad del país. El presidente de los Estados Unidos nombra al Director de Salud Pública para ayudar a proteger y promover la salud en el país. El Director de Salud Pública permite que personas de todo el país conozcan las últimas noticias sobre cómo lograr ser y mantenerse sano. A causa del nuevo conocimiento emergente acerca del número de niños que beben, cuánto beben y qué sucede cuando lo hacen, el Director de Salud Pública dice tomar acción para prevenir y reducir el consumo de alcohol entre menores de edad. Explica por qué el uso del alcohol entre menores de edad es un tema de salud y seguridad pública muy importante. Los índices de muertes y lesiones casi se triplican entre el principio de la adolescencia y el principio de la edad adulta. El consumo de alcohol entre menores de edad contribuye a este aumento y, por esto, evitar el uso del alcohol entre los adolescentes puede ayudar a salvar vidas.*

*Este folleto contiene la información más reciente de esta acción, y le ofrecerá el conocimiento y las herramientas que usted necesita para combatir el consumo de alcohol entre menores de edad.*



Lo que  
necesita  
**Saber**

# Una bebida normal

<p><b>cerveza o cooler</b></p>  <p>~5% de alcohol</p> <p><b>12 oz.</b></p>	<p><b>licor de malta</b></p> <p>Se muestran 8.5 oz. en un vaso de 12 oz. que, cuando lleno, contendría cerca de 1.5 bebidas normales de licor de malta</p>  <p>~7% de alcohol</p> <p><b>8.5 oz.</b></p>	<p><b>vino de mesa</b></p>  <p>~12% de alcohol</p> <p><b>5 oz.</b></p>	<p><b>vino generoso</b> (como jerez u oport)</p> <p>Se muestran 3.5 oz.</p>  <p>~17% de alcohol</p> <p><b>3.5 oz.</b></p>	<p><b>cordial, licor concentrado o aperitivo</b></p> <p>Se muestran 2.5 oz.</p>  <p>~24% de alcohol</p> <p><b>2.5 oz.</b></p>	<p><b>brandy</b> (un solo trago)</p>  <p>~40% de alcohol</p> <p><b>1.5 oz.</b></p>	<p><b>bebidas alcohólicas de alta graduación</b></p> <p>(Un solo trago de alcohol con concentración de 40% como ginebra, vodka, whiskey, etc.) Se muestran solo y en vaso alto con hielo para mostrar el nivel antes de añadir el refresco*</p>  <p>~40% de alcohol</p> <p><b>1.5 oz.</b></p>
---	--	---	--	--	---	--

\*Nota: Puede ser difícil calcular el número de bebidas normales servidas en un solo cóctel hecho con una bebida alcohólica fuerte. Dependiendo de factores como el tipo de alcohol y la receta, un cóctel puede contener de una a tres o más bebidas normales.

## LO QUE NECESITA SABER

Una bebida normal es cualquier bebida que contenga unos 14 gramos de alcohol puro. Esta es la cantidad que normalmente se encuentra en:

- > Una cerveza de 12 onzas
- > Un vaso de vino de 4 - 5 onzas
- > Un trago de 1.5 onzas de licor al 40%

Pero no todas las bebidas son bebidas normales. A menudo, diferentes bebidas tienen diferentes cantidades de alcohol. Los cócteles pueden contener más de un trago de alcohol, y diferentes cervezas o vinos pueden no contener la misma cantidad de alcohol, aun cuando las bebidas sean del mismo tamaño. Por ejemplo, algunas cervezas y productos de cerveza, como las cervezas "heladas" y los licores de malta, así como ciertos vinos, contienen más alcohol que otros.

*Recuerde, la edad legal para beber es de 21 años de edad y beber a una edad menor puede ser una amenaza a la salud y al desarrollo.*

# El consumo de alcohol entre menores de edad

- > A medida que crecen, la posibilidad de que los jóvenes beban alcohol aumenta. Alrededor de un 22.1 por ciento de las personas entre 12 y 14 años de edad dicen que han bebido alcohol por lo menos una vez. Al llegar a los 15 a 17, el uso del alcohol supera el doble. Y al llegar a los 18 a 20, poco más del 80 por ciento han bebido al menos una vez (NSDUH)<sup>1</sup>
- > La mayoría de los menores de edad que bebían en 2006 reportaron que cuando tomaron alcohol por última vez estaban en la casa de alguien más (53.4 por ciento) o en su propia casa (30.3 por ciento) (NSDUH)<sup>2</sup>



## LO QUE NECESITA SABER

- > Cuando los jóvenes beben, tienden a beber mucho a la vez. Los consumidores de alcohol el mes pasado de 12 a 20 años de edad bebieron un promedio de 5.9 días el mes pasado y consumieron un promedio de 4.9 bebidas al día en los días que bebieron el mes pasado (NSDUH).<sup>3</sup>
- > Entre todos los bebedores menores de edad actuales, 31.0 por ciento pagaron por el alcohol la última vez que bebieron, incluido un 9.3 por ciento que compraron el alcohol ellos mismos y 21.6 por ciento que dieron dinero a alguien más para que lo comprara. El 69 por ciento restante de los bebedores menores de edad no pagaron por el alcohol en la última ocasión que bebieron (NSDUH).<sup>4</sup>

◀ *El predominio de la dependencia al alcohol es más alta en los grupos de 18 a 20 y de 21 a 24 años de edad. Estos chicos no sólo están de fiesta<sup>5</sup>.*

# El consumo de alcohol entre menores de edad

- > Casi 1 de cada 10 (9.4 por ciento) personas entre los 12 y los 20 años de edad reunieron los requisitos de un trastorno diagnosticable de consumo de alcohol (NSDUH).<sup>6</sup>
- > Los estudios muestran una relación entre beber a una temprana edad, el consumo crónico de alcohol y los problemas relacionados con el alcohol en la edad adulta. De hecho, **las personas que comienzan a beber alcohol antes de los 15 años de edad tienen aproximadamente 7 veces más probabilidades de desarrollar problemas de alcoholismo que aquellos que comienzan a beber después de los 21 años de edad (NSDUH).**<sup>7</sup>
- > Los jóvenes consumen más alcohol que tabaco o drogas ilegales<sup>8</sup>
- > El consumo de alcohol mata a más niños que todas las drogas ilegales combinadas.<sup>9</sup>

# El alcohol y el criterio

El cerebro del adolescente está aún desarrollándose. El alcohol puede perjudicar las partes del cerebro que controlan lo siguiente:

- > Coordinación motriz. Esto incluye la habilidad de caminar o manejar.
- > Control del impulso. Beber reduce las inhibiciones y aumenta las posibilidades de que la persona haga algo de lo que se arrepienta cuando esté sobria.
- > Memoria. Perjudica la memoria e incluso pueden ocurrir lagunas mentales cuando se ha consumido demasiado alcohol.
- > La capacidad de criterio y de toma de decisiones. Beber puede llevar a los jóvenes a participar en comportamientos arriesgados que pueden resultar en enfermedad, lesiones e incluso la muerte.<sup>10</sup>

# Los riesgos

*El consumo de alcohol entre los jóvenes está estrechamente relacionado con la violencia, el comportamiento sexual arriesgado, el bajo rendimiento académico y otros comportamientos perjudiciales<sup>11</sup>.*

## **VIOLENCIA**

- > Los niños que comienzan a beber antes de los 15 años de edad 12 veces más probabilidades de que resulten lesionados mientras se encuentran bajo la influencia del alcohol y 10 veces más probabilidades de pelear con otros después de beber, comparado con aquellos que esperan hasta cumplir los 21 años<sup>12</sup>.

## **ACTIVIDAD SEXUAL**

- > El consumo de alcohol entre los menores de edad juega un papel importante en el comportamiento sexual arriesgado, que incluye la actividad sexual no deseada, imprevista y sin protección, así como el sexo con múltiples parejas. Tal comportamiento incrementa el riesgo de un embarazo no planeado y de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS), como infectarse con VIH, el virus que causa el SIDA<sup>13,14</sup>.

### ESCUELA

- > Los adolescentes que consumen alcohol tienen mayores índices de problemas académicos y bajo rendimiento que los que no beben.<sup>15</sup>
- > Entre los estudiantes de octavo grado, los altos índices de ausentismo escolar están relacionados con mayores índices de consumo de alcohol durante el mes pasado<sup>16</sup>.

### USO DE DROGAS ILEGALES

- > Más del 67% de los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años de edad probarán una droga ilegal. Los niños que beben tienen 7.5 veces más probabilidades de consumir cualquier droga ilegal, más de 22 veces más probabilidades de consumir marihuana y 50 veces más probabilidades de consumir cocaína que los niños que nunca beben<sup>17</sup>.

### LESIONES Y MUERTE

- > Aproximadamente 5,000 personas menores de 21 años de edad mueren como resultado del consumo de alcohol entre menores de edad cada año. Esto incluye la muerte por accidentes automovilísticos, homicidios, suicidios, así como de lesiones como caídas, quemaduras y ahogamiento<sup>18</sup>.
- > Cuando los jóvenes beben y se suben a un auto, tienden a tomar decisiones equivocadas que afectan su seguridad<sup>19</sup>.
- > Los accidentes de tránsito son el asesino número uno de los adolescentes y más de la tercera parte de muertes adolescentes por accidentes de tránsito están relacionadas con el alcohol<sup>20</sup>.

# La adolescencia

## *Una edad de muchos cambios*

La adolescencia es una edad de particular vulnerabilidad al consumo de alcohol y sus consecuencias. Es también una edad en que el cerebro en desarrollo puede ser particularmente susceptible a los efectos negativos a largo plazo derivados del consumo de alcohol.

La prevención del consumo de alcohol entre menores de edad debe tomar en cuenta las complejas fuerzas y factores que dan forma a la manera en que el adolescente responderá a la disponibilidad de alcohol en diferentes situaciones y en diferentes momentos entre todos los adolescentes. Por ejemplo:

- > Los muchachos se convierten físicamente en hombres jóvenes y las muchachas se convierten en mujeres jóvenes.
- > La gente joven pasa de la educación básica a media y media superior. Las obligaciones y expectativas académicas aumentan.
- > Los adolescentes pasan menos tiempo con sus padres. Pasan más tiempo solos o con amigos. También les gusta estar despiertos y dormir hasta tarde.
- > Los adolescentes se preocupan más por la amistad y sus grupos sociales. También sus intereses románticos y sexuales aumentan.
- > El deseo de aventura, excitación y acción aumenta. Por eso, muchos jóvenes quieren arriesgarse más, probar nuevas cosas y ser más independientes.

Todas estas cosas son parte de un desarrollo sano del adolescente; también pueden aumentar el riesgo de consumo de alcohol. En la siguiente parte de esta guía, se explica cómo ayudar a que su hijo tenga las técnicas adecuadas para negarse a hacer algo que él o ella ha decidido no hacer.

*Recuerde, los adolescentes con problemas emocionales, de comportamiento o familiares tienen un mayor riesgo de consumir alcohol. Y si alguien en la familia tiene un problema con la bebida, puede afectar al resto de la familia. También puede afectar las opciones del adolescente para no beber.*

## Influencia familiar

*“Debemos crear un ambiente que no estimule el consumo de alcohol entre los menores de edad y que apoye los esfuerzos de los padres para ofrecer a sus hijos mensajes de ayuda para crecer seguros y sanos.”*

**Contralmirante Steven K. Galson, M.D., M.P.H.,  
Director en funciones de Salud Pública**

*La Guía Dietética de EE.UU. para los Norteamericanos (US Dietary Guidelines for Americans) recomienda que los adultos que elijan beber lo hagan moderadamente. La Guía Dietética define beber moderadamente como hasta dos bebidas al día en el caso de los hombres y una en el caso mujeres. Según estudios epidemiológicos, los hombres que beben más de 4 bebidas normales en un día (o más de 14 a la semana) y las mujeres que beben más de 3 en un día (o más de 7 a la semana) tienen un mayor riesgo de tener problemas relacionados con el alcohol.*

Usted tiene más influencia sobre sus hijos de lo que puede imaginarse. Los niños pasan mucho tiempo con amigos, viendo televisión, escuchando música y leyendo revistas. Pero también le prestan atención a usted. Sus palabras y acciones les afectan de muchas maneras diariamente.

- > Los estudios de investigación indican que los niños tienen menos probabilidades de beber cuando sus padres participan en sus vidas y cuando ellos y sus padres informan que se sienten cercanos unos a otros<sup>21</sup>.
- > Usted puede influir en el comportamiento de sus hijos observando las reglas de un bebedor moderado o no bebiendo<sup>22</sup>.
- > Sus hijos mayores también influyen en sus hermanos y hermanas menores. El consumo de alcohol entre los hermanos mayores puede influir en el consumo de alcohol de los hermanos menores de la familia, en particular entre los hermanos del mismo sexo<sup>23</sup>.





Lo que  
necesita  
**Decir**

# AEI alcohol y la bebida entre menores de edad

*Sus hijos necesitan información para tomar buenas decisiones. No espere hasta que surja un problema para hablar con ellos acerca de beber alcohol. Cerciórese de explicar a su hijo:*

## **EL CUERPO**<sup>24</sup>

- > AUna sola bebida de alcohol puede afectarte.
- > El alcohol pasa por la pared del estómago hacia el torrente sanguíneo. Irrita la pared del estómago, lo cual puede hacer que la persona se sienta enferma. Si la persona continúa bebiendo, puede vomitar.
- > El alcohol se desplaza por el torrente sanguíneo a cada órgano del cuerpo, incluyendo el cerebro.
- > Una vez que el alcohol penetra el cerebro, hace cambiar la manera en que se comporta la persona. El alcohol puede hacer que la gente haga cosas que no quiere.
- > Al tomar más alcohol, la habilidad de la persona para tomar decisiones se ve afectada. El bebedor también puede perder el equilibrio y no ser capaz de ver o hablar claramente. Entre más alcohol beba la persona, peores pueden ser los efectos.
- > El alcohol puede tener efectos duraderos sobre el cerebro, perjudicando la manera en que la persona aprende, piensa y recuerda.
- > El alcohol puede matar. Cuando una persona bebe demasiado alcohol en un período muy corto, puede ocurrir el envenenamiento por alcohol. Se dificulta la respiración. Una persona puede vomitar, desmayarse o hasta morir.
- > Algunas personas se vuelven adictas al alcohol. Beben más y más conforme se van acostumbrando al alcohol. Pero pueden parar y recuperarse.

### SUS COMPAÑEROS

- > A menudo los niños piensan que otras personas de su edad beben regularmente, pero la mayoría no lo hace<sup>25</sup>.
- > El alcohol puede hacer daño a su hijo—incluso si él o ella no es la persona que bebe. Si su hijo está cerca de personas que beben, él o ella tiene un mayor riesgo de lesionarse seriamente o de ser afectado por la violencia. Como mínimo, puede que su hijo tenga que lidiar con alguien que está enfermo o que se encuentra fuera de control, o que no puede cuidarse a sí mismo<sup>26</sup>.
- > Conforme los niños crecen, algunos de sus amigos pueden comenzar a beber, y pueden meterse en problemas por beber demasiado. Explique a su hijo que existe ayuda para las personas que tienen problemas con el alcohol, que está bien buscar ayuda.

### LA LEY

- > Es ilegal que cualquier persona menor de 21 años de edad compre alcohol.
- > Incluso una sola bebida puede causar que la persona no pase la prueba del aliento. En algunos estados, a la persona menor de 21 años de edad que ha estado bebiendo se le puede suspender su licencia de conducir o se le puede aplicar una multa considerable o puede perder su vehículo permanentemente<sup>27</sup>.

# Sus creencias e historia familiar alrededor del alcohol

*Hable sobre sus creencias personales con su hijo.*

*Compartir sus valores e historia familiar alrededor del alcohol creará un ambiente de confianza y comprensión.*

## **SI USTED BEBE**

- > Explique sus razones para beber responsablemente y con moderación.
- > Diga a sus hijos que ciertas personas no deberían tomar bebidas alcohólicas en absoluto. Estas incluyen<sup>28</sup>:
  - Niños y adolescentes.
  - Personas de cualquier edad que no pueden restringir su consumo de alcohol a niveles moderados. Este es un problema especial para alcohólicos que se están recuperando y personas cuyos familiares tienen problemas con el alcohol.
  - Mujeres que están tratando de concebir o que están embarazadas.
  - Personas que planean conducir o participar en actividades que requieren atención o desarrollo de una técnica.
  - Personas que toman medicamentos con receta y/o sin receta y que no deben tomarlas en combinación con el alcohol.

## LO QUE NECESITA DECIR

- > Deje claro que usted no desea que sus hijos beban alcohol hasta que cumplan 21 años de edad.
- > Cuando cumplan 21 años, si deciden beber, deberán hacerlo con moderación.

### **SI USTED NO BEBE**

- > Explique sus razones por no beber, si son religiosas, relacionadas con la salud o debido a su historia familiar.
- > Aliente a sus hijos a hablar con usted si tienen preguntas acerca de por qué usted decidió no beber.
- > Deje claro que usted no desea que ellos beban alcohol.
- > Explique que cuando cumplan 21 años, si deciden beber, deberán hacerlo con moderación.

# Sus creencias e historia familiar alrededor del alcohol

## **SI USTED BEBÍA SIENDO MENOR DE EDAD**

Los padres de familia necesitan pensar detenidamente acerca de cómo contestar las preguntas de sus hijos sobre su propio consumo de alcohol cuando eran adolescentes.

Si un padre de familia era bebedor siendo menor de edad, sea honesto.

No permita que su pasado le impida conversar con su hijo sobre el consumo de alcohol entre menores de edad. El valor de las conversaciones cara a cara con su hijo no se puede sobrestimar.

Reconozca que fue riesgoso. Haga una distinción entre el consumo entre adolescentes y el consumo entre adultos y haga hincapié en que ahora sabemos aún más sobre los riesgos que nunca antes.

Explique cómo y por qué sus opiniones sobre el consumo de alcohol entre menores de edad ha cambiado.

## **SI ALGUIEN EN LA FAMILIA BEBE DEMASIADO O ESTÁ EN RECUPERACIÓN**

Si en su familia hay antecedentes de alcoholismo, sus hijos necesitan saber que están en mayor riesgo de desarrollar problemas con la bebida.

## LO QUE NECESITA DECIR

- > Hable sobre lo que significa beber responsablemente, y que ciertas personas no pueden beber alcohol en absoluto sin beber en exceso.
- > Explique que el alcoholismo es una enfermedad progresiva que es una combinación de adicción física y obsesión mental con la bebida.
- > Comunique la importancia de abstenerse de beber alcohol. Diga a sus hijos que ellos necesitan demorarse lo más posible en comenzar a beber y recomiende que no beban en absoluto. Explique que entre más tiempo pase antes de que empiecen a beber, menos serán sus probabilidades de tener problemas con el alcohol.
- > Diga a sus hijos que beber siendo menor a la edad legal de 21 años es un riesgo importante para las personas con antecedentes familiares de alcoholismo.
- > Infórmeles que existen opciones exitosas de tratamiento para personas que beben y desarrollan problemas de alcoholismo, y que usted apoya a sus familiares que se están recuperando.

# Sus creencias e historia familiar alrededor del alcohol

## A AYUDA ESTÁ DISPONIBLE

- > **SAMHSA National Drug Information Treatment and Referral Hotline (Línea nacional de emergencia para información, tratamiento y remisiones por problemas de drogas)**  
**800-662-HELP (4357) • [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov)**

Información, apoyo, opciones de tratamiento y remisiones a centros locales de rehabilitación por cualquier problema de drogas o alcohol. Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

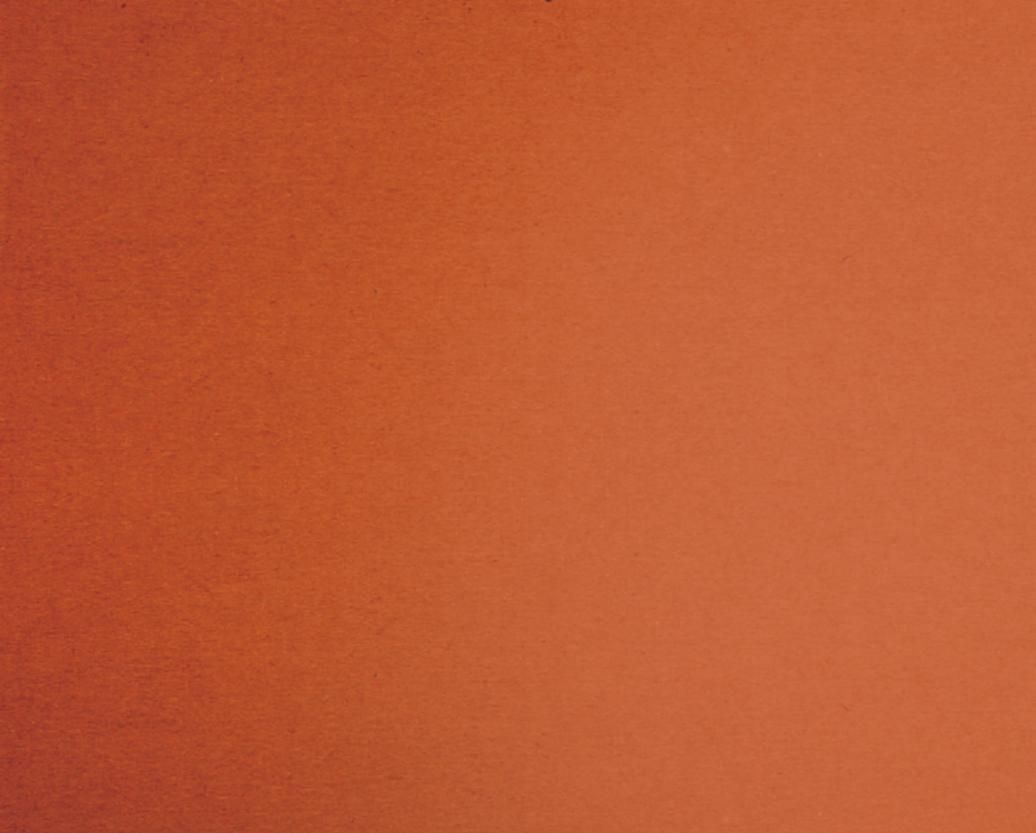
- > **Alateen**  
**800-344-2666 • [al-anon.alateen.org](http://al-anon.alateen.org)**

Alateen es un programa de recuperación para gente joven que ayuda a los familiares y amigos de alcohólicos a recuperarse de los efectos de vivir con un bebedor problema.

- > **National Association for Children of Alcoholics (NACoA) (Asociación nacional para los hijos de los alcohólicos)**  
**888-554-COAS • [nacoa.org](http://nacoa.org)**

La misión de NACoA es abogar por todos los niños y familiares afectados por el alcoholismo y dependencias a otras drogas.





Lo que  
necesita  
hacer

# Actúe

*Usted puede hacer seis cosas hoy para ayudar a mantener a su hijo libre del alcohol.*

## **HABLE TEMPRANO Y A MENUDO CON SU HIJO**

- > Establezca y mantenga una línea abierta de comunicación.
- > Desarrolle el hábito de hablar con su hijo diariamente. Esto facilitará que usted tenga conversaciones sobre asuntos serios cuando sea necesario.

## **PARTICIPE**

- > Hablar con su hijo acerca de sus actividades abre una oportunidad para que usted comparta sus intereses y sus valores.
- > Los jóvenes tienen muchas menos probabilidades de tener problemas de salud mental y abuso de sustancias cuando tienen actividades positivas que realizar y cuando adultos comprensivos participan en sus vidas.

## **DÉ UN BUEN EJEMPLO**

- > Piense sobre lo que dice y cómo actúa frente a su hijo. Sus propias acciones son el indicador más poderoso para sus hijos de lo que es correcto y aceptable en su familia.
- > No participe en prácticas ilegales, insalubres o peligrosas relacionadas con el alcohol, el tabaco o las drogas, o su hijo puede pensar que estas prácticas están bien sin importar lo que usted diga.

➔ *Sea consciente de lo que pasa en su hogar. Dos de cada tres adolescentes entre 13 y 18 años de edad dijeron que es fácil obtener alcohol en sus propios hogares sin que sus padres lo sepan<sup>29</sup>*

## **ENSEÑE A LOS NIÑOS A SER PRUDENTES AL ELEGIR A SUS AMIGOS**

- > Enseñe a su hijo cómo formar relaciones positivas.
- > Ayude a su hijo a entender qué cualidades buscar en un amigo

## **ESTÉ AL TANTO DE LAS ACTIVIDADES DE SU HIJO**

- > Sepa dónde se encuentran sus hijos y conozca a sus amigos.
- > Limite el tiempo que sus hijos pasan sin que esté presente un adulto. Los niños sin supervisión tienen más oportunidades de experimentar con comportamientos riesgosos, incluido el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, y pueden comenzar a abusar de sustancias a edades más tempranas.

## **ESTABLEZCA REGLAS**

- > Ponga reglas claras y razonables para su hijo, y aplíquelas con consistencia y consecuencias correspondientes.
- > Obedecer estas reglas puede ayudar a proteger la seguridad física y el bienestar mental de su hijo, lo cual puede disminuir su riesgo de desarrollar problemas de abuso de sustancias.

# Establezca reglas claras acerca del alcohol

Establezca reglas claras acerca del alcohol.

## **SEA ESPECÍFICO**

- > Informe a sus hijos lo que es la ley, cuáles son las reglas de la casa y el comportamiento que usted espera. Por ejemplo: “El alcohol es para adultos. No bebas alcohol hasta que cumplas 21 años. Nuestra familia obedece la ley”.

## **SEA CONSISTENTE**

- > Cerciórese de que sus hijos comprendan que las reglas se mantienen todo el tiempo, y que las reglas se aplican incluso en las casas de otras personas. Obedezca sus propias reglas.

## **SEA RAZONABLE**

- > No cambie las reglas demasiado pronto ni añada nuevas consecuencias sin hablar con sus hijos. Evite amenazas poco realistas.

### **RECONOZCA EL BUEN COMPORTAMIENTO**

- > Permita siempre que sus hijos sepan cuán complacido queda usted cuando ellos respetan las reglas de la casa.

### **PÓNGALO EN PRÁCTICA**

- > Escriba sus reglas familiares más importantes y colóquelas donde toda la familia pueda verlas claramente y a menudo. Luego, repase las reglas con su familia con regularidad, en el cumpleaños de su hijo o al principio del año escolar.

# Actividades

# Juego al reportero

Use estas preguntas para entrevistar a su hijo y luego permita que su hijo lo entreviste.

Permita que las preguntas y respuestas de su hijo los lleven a conversaciones más largas. Recuerde cambiar las preguntas según sea necesario de acuerdo a la edad de su hijo. Por ejemplo, puede preguntar a un adolescente acerca de sus metas para el futuro, pero puede preguntarle a un niño menor “¿Qué quieres ser cuando seas grande? ¿Por qué?” Cerciórese de escuchar activamente mostrando interés en lo que dice su hijo; esto validará los sentimientos de su hijo. Si su hijo dice algo con lo que usted no está de acuerdo, responda positivamente y trate de encontrar una respuesta constructiva. Cerciórese de que su hijo sepa lo que usted cree.

## EJEMPLOS DE PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA

1. ¿Cuáles son las tres palabras que usarías para describirte a ti mismo? ¿Para describirme a mí?
2. ¿Quiénes son algunos de tus modelos a seguir? ¿Qué es lo que admiras de estas personas?
3. ¿Cuáles son tus preocupaciones? ¿Qué te hace feliz?
4. ¿Cuáles con tus metas para el futuro?
5. ¿De qué manera interferiría el consumo de alcohol en tus metas para el futuro?
6. ¿Qué harías si te ofrecieran alcohol en una fiesta?
7. ¿Qué harías si la persona responsable de conducir el auto donde tú vas ha estado bebiendo alcohol?
8. ¿Qué es lo que verdaderamente deseas preguntarme pero tienes mucho temor de hacerlo?

# Pensar/decir/sentir

## **PADRES**

Use las páginas adjuntas para imaginar que usted está conversando con su hijo. Este ejercicio le preparará para hablar abiertamente con su hijo y le ayudará a anticipar su reacción a sus ideas. Sea lo más realista posible.

- > Escriba lo que pensaría, diría y sentiría mientras tuviera una conversación con su hijo sobre el consumo de alcohol entre menores de edad.
- > Ahora escriba lo que imagina que su hijo va a pensar, decir y sentir.
- > Comparta sus respuestas con su hijo.

*Hoja interior de actividades ►*

# Pensar/decir/sentir

## HIJOS

Hablar con tus padres sobre el consumo de alcohol entre menores de edad puede ser un reto. Este ejercicio te preparará para hablar abiertamente con tu mamá o papá acerca del consumo de alcohol entre menores de edad y te ayudará a anticipar cuál podría ser la reacción de tus padres. Sé lo más realista posible.

- > Escribe lo que pensarías, dirías y sentirías mientras conversaras con tus padres sobre el consumo de alcohol entre menores de edad.
- > Ahora escribe lo que imaginas que tu mamá o papá va a pensar, decir y sentir.
- > Comparte tus respuestas con tus padres.

◀ *Hoja interior de actividades*

# Reglas familiares

Muchas familias dan mensajes contradictorios a sus hijos acerca del consumo de alcohol entre menores de edad. Este ejercicio le ayudará a compartir sus creencias y valores familiares acerca del consumo de alcohol y le permitirá crear un grupo de reglas. ¿Hay diferencias entre sus reglas explícitas e implícitas sobre el consumo de alcohol entre menores de edad? ¿Hay diferencias entre su percepción de estas reglas y la percepción de su hijo? ¿Cómo puede eliminar cualquier inconsistencia? Escriba sus respuestas a estas preguntas de manera independiente y luego hablen juntos sobre ellas.

## **LO QUE EL PADRE PIENSA:**

Regla explícita:

---



---

Regla implícita:

---



---

## **LO QUE EL HIJO PIENSA:**

Regla explícita:

---



---

Regla implícita:

---



---

## **AHORA ESCRIBA UN GRUPO DE REGLAS FAMILIARES CLARAS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL.**

Lo que es la ley:

---



---

Lo que es nuestra regla familiar sobre el consumo de alcohol:

---



---

Qué comportamiento esperamos:

---



---

# Conclusión

# Recursos

## **[www.HablaConEllos.SAMHSA.gov](http://www.HablaConEllos.SAMHSA.gov)**

Una página de Internet que ayuda a padres como hablar con sus hijos sobre el abuso de alcohol. La página incluye un plan donde puede personalizar el plan para empezar la conversación sobre el tema de alcohol.

## **[www.stopalcoholabuse.gov](http://www.stopalcoholabuse.gov)**

Un portal completo de recursos federales con información sobre el consumo de alcohol entre menores de edad e ideas para combatir este problema. Las personas interesadas en la prevención del consumo de alcohol entre menores de edad, incluyendo a padres, educadores, organizaciones comunitarias y la juventud, encontrarán aquí información abundante y valiosa. [stopalcoholabuse.gov](http://stopalcoholabuse.gov) tiene el apoyo del Comité Coordinador Federal Interagencias sobre la Prevención del Consumo de Alcohol entre Menores de Edad (Federal Interagency Coordinating Committee on the Prevention of Underage Drinking, ICCPUD).

## **[www.whitehousedrugpolicy.gov](http://www.whitehousedrugpolicy.gov)**

## **Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias del Departamento de Servicios Sociales (Substance Abuse and Mental Health Human Services Administration) (SAMHSA) [Family.samhsa.gov](http://Family.samhsa.gov)**

Un sitio web de educación pública creado para apoyar los esfuerzos de los padres y otros adultos solidarios a fin de promover la salud mental y prevenir el uso de alcohol, tabaco y drogas ilegales entre personas de 7 a 18 años de edad.

## **Centro de Información de Salud (Internet) de SAMHSA <http://www.samhsa.gov/shin>**

Este centro de Internet le puede ayudar con recursos/folletos y asistencia para personas con problemas de drogas, alcohol, o mental. Visite a la página de Internet o llame al 1-877-726-4727.

**Repositorio Nacional para la Información sobre Alcohol y Drogas de SAMHSA (SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)**

[www.ncadi.samhsa.gov](http://www.ncadi.samhsa.gov)

NCADI es el recurso centralizado del país para información sobre la prevención del abuso de sustancias y tratamiento de las adicciones.

**The Anti-Drug (La Antidroga)**

[www.theantidrug.com](http://www.theantidrug.com)

TheAntiDrug.com funciona como centro de información para la prevención del uso de drogas, y una comunidad de apoyo para que los padres interactúen y aprendan mutuamente.

**Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)**

[www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)

NIAAA ofrece liderazgo en el esfuerzo nacional para reducir los problemas relacionados con el

alcohol conduciendo y apoyando la investigación; coordinando y colaborando con otros institutos de investigación y programas federales; y traduciendo y diseminando los descubrimientos de la investigación a los proveedores de atención médica, investigadores, legisladores y el público sobre asuntos relacionados con el alcohol

**Sites for Kids**

[www.freevibe.com](http://www.freevibe.com)

[www.nacoa.org](http://www.nacoa.org)

[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

[www.thecoolspot.gov](http://www.thecoolspot.gov)

# Recursos

## OBRAS CITADAS

- 1,2,4,6,7. Pemberton, M. R., Colliver, J. D., Robbins, T. M. y Gfroerer, J. C. (2008). Underage alcohol use: Findings from the 2002–2006 National Surveys on Drug Use and Health (Consumo de alcohol entre menores de edad: descubrimientos de las encuestas nacionales 2002–2006 sobre el consumo de drogas y la salud) (DHHS Publicación No. SMA 08-4333, Analytic Series A-30). Rockville, MD: Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Oficina de Estudios Aplicados.
3. Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Oficina de Estudios Aplicados. (Marzo 31, 2008). The NSDUH Report: Quantity and Frequency of Alcohol Use among Underage Drinkers (El Informe de la NSDUH: cantidad y frecuencia del consumo de alcohol entre bebedores menores de edad). Rockville, MD.
- 5,10,11,15,19. Institute of Medicine National Research Council, Reducing Underage Drinking A Collective Responsibility, 2003 (Consejo de Investigación Nacional del Instituto de Medicina, Reduciendo el consumo de alcohol entre menores de edad, una responsabilidad colectiva, 2003).
- 8,9. EIC and NIAAA, Spotlight on ... Underage Drinking, No 22 (EIC y NIAAA, El centro de la atención sobre ... el consumo de alcohol entre menores de edad, No 22).
12. Hingson, R.; Heeren, T.; y Zakocs, R. Age of drinking onset and involvement in physical fights after drinking (Edad de inicio en la bebida y la participación en peleas físicas después de beber). *Pediatrics (Pediatria)* 108:872–877, 2001.
13. Cooper, M.L., y Orcutt, H.K. Drinking and sexual experience on first dates among adolescents (La bebida y la experiencia sexual en las primeras citas entre adolescentes). *Journal of Abnormal Psychology (Revista de Psicología Anormal)* 106:191–202, 1997.
14. Cooper, M.L.; Pierce, R.S.; y Huselid, R.F. Substance use and sexual risk taking among black adolescents and white adolescents (Consumo de sustancias y toma de riesgos de tipo sexual entre adolescentes negros y adolescentes blancos). *Health Psychology (Sicología de la Salud)* 13:251–262, 1994.
16. O'Malley PM, Johnston LD, Bachman JG. 1998. Alcohol use among adolescents (Consumo de alcohol entre adolescentes). *Alcohol Health & Research World* 22(20):85–93.

17. Cigarettes, Alcohol, Marijuana: Gateways to Illicit Drug Use (Cigarrillos, alcohol y marihuana: puertas hacia el consumo de drogas ilícitas), Center on Addiction and Substance Abuse (Centro sobre Adicción y Abuso de Sustancias), Universidad de Columbia, 1994.
18. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades [CDC] 2004; Hingson y Kenkel 2004; Levy et al. 1999; Administración Nacional para la Seguridad del Tráfico en Carreteras [NHTSA] 2003; Smith et al. 1999).
20. NHTSA, Traffic Safety Facts (Verdades sobre la Seguridad de Tráfico), 2003.
21. Hawkins JD, Graham JW, Maguin E, et al. 1997. Exploring the effects of age of alcohol use initiation and psychosocial risk factors on subsequent alcohol misuse (Explorando los efectos de la edad en la iniciación del consumo de alcohol y factores psicosociales de riesgo en el abuso subsiguiente del alcohol). *Journal of Studies on Alcohol (Revista de Estudios sobre el Alcohol)* 58(3):280–290.
22. Ibid.
23. McGue M, Sharma A, Benson P. 1996. Parent and sibling influences on adolescent alcohol use and misuse: Evidence from a U.S. adoption cohort (Influencias de los padres y hermanos sobre el consumo y abuso de alcohol por adolescentes: evidencia de un cohorte de adopción en EE.UU.). *Journal of Studies on Alcohol (Revista de Estudios sobre el Alcohol)* 57(1):8–18.
24. DHHS, Too Smart to Start SmartSTATS: a Data Book (Demasiado inteligente para comenzar SmartSTATS: un libro de datos), 2003.
- 25, 26, 27. SAMHSA, Tips for Teens: The Truth About Alcohol (Consejos para adolescentes: la verdad acerca del alcohol), 2004.
28. USDA, [www.nal.usda.gov/fnic/dga/dga95/alcohol.html](http://www.nal.usda.gov/fnic/dga/dga95/alcohol.html).

# Lo que usted está...

**PENSANDO:**

---

---

---

---

---

**DICIENDO:**

---

---

---

---

---

**SINTIENDO:**

---

---

---

---

---

# Lo que su hijo está...

**PENSANDO:**

---

---

---

---

---

**DICIENDO:**

---

---

---

---

---

**SINTIENDO:**

---

---

---

---

---

# Lo que tu padre está...

**PENSANDO:**

---

---

---

---

---

**DICIENDO:**

---

---

---

---

---

**SINTIENDO:**

---

---

---

---

---

# Lo que tú estás...

**PENSANDO:**

---

---

---

---

---

---

---

**DICIENDO:**

---

---

---

---

---

---

---

**SINTIENDO:**

---

---

---

---

---

---

---