



*Le enseñó a su hijo cómo cruzar la calle de manera segura. Tal vez ya no necesiten tomar su mano, pero aún necesitan su apoyo. Ayude a su hijo adolescente a ver los riesgos del consumo de alcohol por menores.*

**SIGA PRESENTE.**  
Todavía están creciendo.

**No solo es importante discutir estos riesgos, sino que también es importante dar un buen ejemplo en lo que respecta al alcohol. Asegúrese de enviar señales positivas a su adolescente:**

- *Demuestre que los adultos pueden divertirse sin alcohol.*
- *No beba y conduzca.*
- *Ofrezca bebidas no alcohólicas cuando entretenga.*
- *Limite la cantidad y la frecuencia con que bebe.*
- *No glorifique a las personas que beben en exceso.*



*Ayudó a su hijo a aprender a ser social. Tal vez ya no necesiten ayuda para elegir amigos, pero aún lo necesitan para otras cosas. Ayude a su adolescente a sentirse cómodo diciendo que no al consumo de alcohol por menores de edad.*

**SIGA PRESENTE.**  
Todavía están creciendo.

## Usted puede fomentar una vida libre de alcohol al crear una relación sólida entre padres e hijos.

*Aquí hay algunas formas de ayudar a construir esa relación con su adolescente:*

- **Mantenga una comunicación abierta.** Continúa siendo abierto y honesto con su hijo adolescente. Ayúdelos a que se sientan cómodos de hacer lo mismo con usted.
- **Este Presente.** No se pierda la oportunidad de estar presente en los momentos importantes de su hijo, ya sean grandes o pequeños. Dedicar tiempo a ellos ayuda a demostrar que le preocupa y que está comprometido con su vida.
- **Establezca límites.** Es fundamental establecer expectativas claras y realistas para el comportamiento de su hijo. Es igualmente importante hacer cumplir constantemente las reglas que establezca.
- **Celebre las victorias:** Cuando su hijo tiene éxito, su apoyo ayuda a promover su comportamiento positivo. Asegúrese de reconocer los logros y el progreso en la vida de su adolescente.



*Usted alejó a su hijo de tocar la estufa cuando era pequeño. Tal vez ya no necesiten supervisión en la cocina, pero aún necesitan su guía.*

*Hable con su hijo adolescente sobre los peligros del consumo de alcohol por menores.*

**SIGA PRESENTE.**  
**Todavía están creciendo.**

## Hay diferentes maneras en las que puede asegurarse de hacer claro que no permite que su adolescente beba.

- **No ponga alcohol a disposición de su hijo o sus amigos.** Esto no es solo una cuestión de seguridad, es la ley.
- **Supervise cualquier en su hogar para asegurarse de que no haya alcohol.** Asegúrese de que sus hijos conozcan las reglas con anticipación. Obtenga más información sobre las leyes de anfitrión social y lo que pueden significar para su responsabilidad personal en caso de consumo de alcohol por menores de edad en el hogar.
- **¿Su hijo está socializando en casa de otra persona? Sepa dónde estarán.** Llame a los padres con anticipación para verificar la ocasión y el lugar y que habrá supervisión. Si la actividad parece inapropiada, exprese su preocupación y mantenga a su hijo en casa.
- **Communicate your expectations and rules for when your teen goes out with friends, and include regular check-ins.** Para cuando su adolescente salga con amigos e incluya comunicación regular. preocupación y mantenga a su hijo en casa.

Referencia: Partnership for Drug-Free Kids [www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)



*Ayudó a su hijo a aprender la importancia de la nutrición. Tal vez ahora puedan elegir alimentos saludables por sí mismos, pero aún necesitan su apoyo.*

**SIGA PRESENTE.**  
Todavía están creciendo.

## Discuta los riesgos para la salud y la seguridad de beber alcohol todavía siendo menor de edad.

*Intente tener charlas breves y frecuentes sobre los peligros específicos del alcohol.*

- **Beber afecta el juicio.** Puede llevar a tomar malas decisiones sobre la participación en conductas que los ponen a ellos y a otros en riesgo.
- **Los cerebros de los adolescentes son más vulnerables al alcohol.** Los estudios muestran que el cerebro adolescente no se desarrolla completamente hasta los 25. El alcohol puede alterar este desarrollo, afectando potencialmente la estructura y función del cerebro.
- **El consumo de alcohol por menores de edad aumenta el riesgo de tener problemas con el alcohol en el futuro.** Los estudios muestran que las personas que comienzan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de cumplir con los criterios de dependencia del alcohol en algún momento de sus vidas.

Referencia: Partnership for Drug-Free Kids [www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)