



SIGA PRESENTE. Todavía están creciendo.

Las Pequeñas Conversaciones Pueden Tener un Gran Impacto.

Cuando se trata de hablar con su hijo sobre los riesgos del consumo de alcohol por menores de edad, no existe una fórmula mágica, pero hay una regla general importante: mantenga frecuentes conversaciones pequeñas. Esta es una de las claves para mantener a su hijo lejos del alcohol.

No se trata de sentarse para una “gran charla”. Esto no solo puede resultar intimidante para usted y su hijo, sino que a menudo tiene menos impacto. Las conversaciones breves a lo largo del tiempo demuestran ser más efectivas.

Aunque es esencial comenzar la conversación cuando su hijo es pequeño, las presiones para probar el alcohol aumentan a medida que ingresan a la escuela intermedia y secundaria, lo que hace que las conversaciones sean aún más necesarias en los años mayores.

Es posible que no pueda combatir todas las presiones que su hijo sienta fuera del hogar, pero puede compartir los riesgos reales que el alcohol puede tener en su mente, cuerpo y relaciones. También los puede empoderar para que se mantengan firmes en sus convicciones y vivan sin alcohol.

¿Cuándo Deberían Ocurrir las Conversaciones?

Lo más probable es que usted y su adolescente estén separados más a menudo que juntos. Desde la escuela hasta las actividades recreativas y el mantenimiento de una vida social, puede ser difícil encontrar un tiempo en los horarios coincidan.

Si este es el caso para usted y su adolescente, aproveche los momentos que están juntos, ya sea durante el viaje de regreso a casa o justo antes de acostarse. Cuando tenga una conversación sobre los riesgos del alcohol, recuerde que puede parecer un tema incómodo o delicado para usted y su hijo. Está bien. Asegurarse de que los amigos de su hijo u otras personas no estén cerca puede hacerlo más cómodo.

¿Cómo Deberían Verse las Conversaciones?

Según SAMHSA, cuando se trata de hablar con su hijo adolescente sobre no beber, hay cinco consejos sencillos para guiar la conversación:

1. Demuestre que desapruaba el consumo de alcohol por menores.
2. Demuestre que se preocupa por la felicidad y el bienestar de su hijo.
3. Demuestre que usted es una buena fuente de información sobre el alcohol.
4. Demuestre que está prestando atención y notará si su hijo bebe.
5. Desarrolle las habilidades y estrategias de su hijo para evitar el consumo de alcohol por menores.

Recuerde que no tiene que comunicar todo de una sola vez. Muchas charlas pequeñas son mejores.

¿Cómo Mantener la Conversación Positiva?

Antes de comenzar una conversación sobre el alcohol, evalúe sus sentimientos y los de su adolescente. Asegúrese de que todos estén cómodos y de buen humor antes de hablar.

Es mejor tener una conversación en lugar de un sermón. Esto significa que están hablando juntos. Escuchar a su hijo adolescente, sin interrupciones, es tan importante como hablar con él. Ellos quieren sentirse escuchados tanto como usted.

Preste toda su atención a su hijo adolescente durante el diálogo. Manténgase alejado del teléfono, haga contacto visual y esté presente. Espere lo mismo de su hijo.

Mientras se prepara para tener estas frecuentes conversaciones sobre el consumo de alcohol por menores con su hijo, descargue la aplicación móvil '[Talk. They Hear You.](#)' de SAMHSA. La aplicación gratuita proporciona herramientas e información para ayudarlo.



SIGA PRESENTE. Todavía están creciendo.

Usted No Está Solo En Prevenir Que Su Hijo Tome Alcohol.

Abordar el tema del alcohol con los niños es un desafío familiar para muchos padres. A menudo, los padres o tutores pueden sentir una presión significativa para evitar que su hijo adolescente beba.

Aunque los padres juegan un papel importante en la prevención del alcohol, no están solos. Sus esfuerzos pueden tener más éxito cuando aprovechan el apoyo y los recursos adicionales.

Tenga Conversaciones con Otros Padres

A veces, el mejor recordatorio es que no está solo en sus preocupaciones o luchas. Lo descubrirá rápidamente hablando con otros padres que tienen sentimientos y experiencias con las que se puede relacionar.

Si está buscando orientación o consejo para manejar una situación con su adolescente, intente hablar con un padre que ya haya estado allí. Aprenda de sus experiencias. Escuche lo que funcionó y lo que no.

Conocer a los padres de los amigos de su hijo adolescente también es una estrategia inteligente. Esta es una forma útil de vigilar mejor a su hijo. Lo más probable es que también descubra que no está solo en evitar que su hijo beba. Muchos padres comparten esta preocupación.

Únase a una Coalición Local

Muchas comunidades apoyan los esfuerzos de prevención del consumo de alcohol y otras sustancias. Considere investigar para ver si esta es una opción en su área.

Formar parte de este tipo de grupo comunitario brinda la oportunidad de conversar con otras personas que tienen objetivos similares, adquirir más conocimientos y obtener estrategias de prevención.

Trabaje con la Escuela de Su Hijo

Aprenda lo que la escuela de su hijo ya está haciendo para prevenir el consumo de alcohol por menores.

Piense en unirse al consejo de padres de la escuela para mantenerse actualizado con las políticas de la escuela o proporcionar su propia opinión sobre las pautas futuras.

Estar involucrado en la escuela de su estudiante también abre la puerta para conectarse directamente con otros padres y administradores.

Aproveche los Recursos en Línea

Gracias al Internet, puede acceder directamente a innumerables recursos que ofrecen orientación y apoyo para evitar que su hijo beba. En lugar de navegar a ciegas por estas aguas complicadas, mire lo que los expertos en esta área tienen que decir.

Busque recursos gratuitos proporcionados por agencias y organizaciones acreditadas para apoyar a los padres en lo que respecta a la prevención del uso de sustancias::

- [Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMHSA\)](#)
- [Comisión de Control de Bebidas Alcohólicas de Illinois](#)
- [Prevención Primero](#)
- [Drugfree.org](#)

También hay blogs y otras plataformas donde los padres y los investigadores comparten sus experiencias personales u orientación sobre este tema.



SIGA PRESENTE. Todavía están creciendo.

Tenga Conversaciones Abiertas Sobre el Alcohol con Sus Adolescentes.

No es raro que los padres se sientan agobiados cuando se trata de hablar sobre los riesgos del alcohol con sus hijos. Si usted siente sus propias dudas e inquietudes, sepa que no está solo.

Aunque este tema puede parecer desafiante, es una conversación que aún debe suceder. Los jóvenes oirán sobre el alcohol de alguien, y es mejor que lo escuchen de sus padres o tutores.

No todas las dinámicas familiares o entre padres e hijos son iguales, pero hay sugerencias útiles que todos los padres deben tener en cuenta al hablar sobre el consumo de alcohol por menores de edad.

Cómo Abordar la Conversación

Cuando se trata de abordar los riesgos del alcohol con su adolescente, mantenga sus conversaciones honestas y directas. Puede ser fácil sentirse emocional sobre estos temas, pero la forma más eficaz de transmitir el mensaje es aferrarse a los hechos.

Comparta la verdad con su hijo adolescente. Su actitud hacia el alcohol también influye a su hijo. Trate de evitar hacer bromas sobre el consumo de alcohol o la embriaguez de menores de edad. Las consecuencias del consumo de alcohol por menores de edad son graves y no deben minimizarse con humor.

Otra cosa a tener en cuenta es cuándo tiene la conversación. Estar en un entorno cómodo y cuando tanto usted como su adolescente estén relajados puede ayudar a que la conversación sea natural y fácil.

Las “charlas breves” frecuentes tienden a ser más efectivas que una “charla importante”. Continuar el diálogo en pequeños incrementos ayuda a los jóvenes a recibir mejor el mensaje y demuestra la importancia del tema.

Quiere que la conversación sea en ambos sentidos. Haga espacio para su adolescente y dele una voz para hacer preguntas o compartir sus sentimientos.

No Hablar Sobre el Alcohol Todavía Envía un Mensaje

Los padres pueden perjudicar a sus hijos al no hablar sobre los riesgos de consumir alcohol y otras sustancias.

Los adolescentes aprenderán sobre el alcohol de una forma u otra. Es mejor para ellos discutir primero el tema y los riesgos con un adulto de confianza que se preocupa por ellos.

El internet, las redes sociales y otros compañeros pueden enviar información errónea a los adolescentes; así que asegúrese de verificar la información que recibe su hijo.

Crea una Relación Sólida Entre Padres e Hijos

La mejor manera de influir positivamente en el comportamiento de su hijo adolescente es manteniendo una relación sólida y saludable con ellos.

Los estudios confirman que los adolescentes tienen más probabilidades de retrasar la bebida cuando sienten que tienen un vínculo cercano y de apoyo con un padre o tutor.

No existe una fórmula mágica para formar este tipo de vínculo, pero uno de los mejores lugares para comenzar es mantener una comunicación saludable. La comunicación saludable implica hablar con frecuencia y hablar con sinceridad.

Aproveche las oportunidades para tener conversaciones reales sobre no beber con sus hijos adolescentes. Al final del día, usted quiere ser escuchado, y lo mismo va para su adolescente.

Fuente: Make a Difference: Talk to Your Child About Alcohol - Parents. (2019). <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol>

A photograph of three young people walking on a dirt path in a natural setting. On the left, a young man with curly hair, wearing a blue plaid shirt and a backpack, is looking towards the right. In the middle, a young woman with long blonde hair is smiling. On the right, a young woman with blonde hair, wearing a red and blue striped scarf and a grey top, is laughing. The background shows a dirt path, green grass, and trees under a slightly overcast sky.

SIGA PRESENTE. Todavía están creciendo.

Porqué Son Importantes los Pequeños Momentos.

Nunca subestime el impacto de las interacciones breves con su adolescente. Aunque pueden parecer insignificantes en ese momento, esos pequeños momentos pueden estar influyendo en su hijo más de lo que cree en ese momento o en la superficie.

Intente utilizar estas interacciones para fortalecer a su hijo y promover una vida libre de consumo de alcohol por parte de menores de edad.

Momentos Posibles para Discutir los Riesgos del Consumo De Alcohol por Menores de Edad

En lugar de discutir el riesgo del alcohol con su adolescente en una conversación extensa, intente tener charlas pequeñas y frecuentes. Tenga las discusiones durante los momentos apropiados cuando ambos estén juntos.

Considere aprovechar los momentos en los que solo está usted y su hijo adolescente...tal vez en el carro en camino a la práctica o cuando se despide antes de acostarse.

Independientemente de cuándo tenga las charlas, asegúrese de que usted y su adolescente estén en un buen espacio mental para discutir el tema.

Cualquier Momento es Mejor que Ningún Momento

Aunque sea posible que desee pasar tiempo de calidad con su hijo adolescente, la realidad es que es posible que esto no resulte como le gustaría.

Puede ser difícil asignar tiempo para pasar con su hijo adolescente debido a sus vidas ocupadas. Si este es el caso, no se sienta derrotado.

En lugar de gastar su energía deseando tener más tiempo de calidad con su hijo adolescente, sea intencional con el tiempo que tenga con él, incluso si son cinco minutos antes de que se vaya a la escuela.

Estas pequeñas ventanas de tiempo siguen siendo importantes. Intente verlos como oportunidades para estar completamente presentes para su hijo. Siempre que estén cerca, manténgase alejado de su teléfono, ponga toda su atención y esté disponible para realmente escuchar.

Celebre y Esté Presente

Como padre, tiene la oportunidad de ser el mayor porrista de su hijo. Aunque sea posible que no siempre reciban su apoyo de la manera que le gustaría, no deje de alentarlos y animarlos.

Una de las mejores formas en que puede mostrar su apoyo es celebrando y acogiendo lo bueno en la vida de su adolescente. Muestre su entusiasmo por las cosas positivas que les importan y sus logros.

Incluso durante los 'momentos intermedios' o desafíos, continúe estando disponible para su hijo. En los momentos difíciles, ofrezca su aliento y apoyo. Recuérdele a su adolescente que son más que sus errores y que su futuro es brillante.

Fuente: <https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/small-conversations>