



**EL CONSUMO DE
ALCOHOL ENTRE MENORES
NO ES UN PROBLEMA MENOR**



**ALLIANCE
OF COALITIONS**
for Healthy Communities



PREVENIR

El Consumo De Alcohol Entre Menores

Alianza de Coaliciones Para Comunidades Saludables

Herramientas Para Padres y Cuidadores

SOBRE LA ALIANZA & ESTAS HERRAMIENTAS

La Alianza es una red de más de 21 coaliciones comunitarias de prevención que sirven más de 55 comunidades locales. La Alianza se compone de individuos y organizaciones que comparten nuestro compromiso a construir comunidades saludables y libres de drogas. Estas herramientas son un recurso para ayudar a educar cómo tomar decisiones saludables, incluyendo cómo tomar medidas preventivas y reducir los factores de riesgo para el abuso de sustancias.



Contenidos

- 4 Factores de riesgo
- 5 Señales de advertencia
- 6 ¿Sabía qué?
- 7 Hablar con sus hijos
- 8 Lo que Ud. puede hacer
- 10 Recursos

CÓMO LOS FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN PUEDEN INFLUIR EL USO DE SUSTANCIAS DE UN ADOLESCENTE

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Los factores de riesgo son características al nivel biológico, psicológico, familiar, cultural, o de la comunidad que preceden y se asocian con una probabilidad más alta de resultados negativos. Los factores de riesgo pueden incluir la falta de supervisión adulta, problemas de la salud mental, abuso, divorcio, o eventos traumáticos.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN?

Los factores de protección son eventos positivos que contrarrestan los factores de riesgo. Los factores de protección disminuyen la probabilidad de esos resultados negativos.

COMO CONSTRUIR FACTORES DE PROTECCIÓN PARA SU HIJO

- Proveer estructura, reglas, y expectativas claras
- Generar relaciones de apoyo entre los familiares
- Poner expectativas claras para comportamiento y valores
- Desarrollar la autoestima
- Practicar habilidades positivas para enfrentar y resolver problemas
- Apoyar compromisos y conexiones con otras personas (compañeros, mentores, entrenadores y maestros)
- Crear resistencia o la habilidad de manejar los retos de la vida en una manera efectiva

Como padre, también es importante cuidarse uno a sí mismo. Busque apoyo de otros padres, tome tiempo para el cuidado personal y busque ayuda de su comunidad cuando sea necesario.

FACTORES DE RIESGO

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

- Empiezan a usar el alcohol u otras drogas antes de los 15 años.
- Tienen un padre quien tiene problemas relacionados con el uso de alcohol.
- Tienen amigos cercanos que usan el alcohol y/u otras drogas.
- Han tenido problemas de comportamiento y/o están fracasando en la escuela.
- Tienen padres que no comunican abiertamente con ellos, no ponen límites realistas para ellos, o no sienten que tienen el apoyo de sus padres.
- Sufren de ansiedad, depresión, y otros problemas de la salud mental.
- Tienen padres con actitudes a favor al alcohol y drogas.
- Están pasando una transición importante como graduarse de la escuela secundaria o preparatoria y conseguir licencia de conducir.



El Origen; <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors>

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Aunque las siguientes señales pueden indicar un problema con alcohol y otras drogas, algunas reflejan comportamientos normales de los adolescentes. Los expertos creen que es más probable que haya un problema con el alcohol si Ud. nota varias de estas señales al mismo tiempo, si ocurren de repente o si son extremas.

- Cambios del humor: enojos explosivos, irritabilidad, y actitud defensiva.
- Problemas escolares como notas bajas, absentismo, o medidas disciplinarias recientes.
- Cambios de amigos: cambio en grupo de amigos o resistencia a presentar sus amigos a sus padres.
- Una actitud indiferente o apática: apariencia descuidada, falta de participación en intereses o actividades anteriores, y nivel bajo de energía.
- Presencia de alcohol: Ud. lo encuentra en la recámara de su hijo, en su mochila o coche, o detecta el olor a alcohol.
- Su hijo intenta esconder su teléfono o detalles sobre donde va a ir.
- Señales físicas como problemas con la memoria, concentración pobre, dificultades para hablar, ojos rojizos, y falta de coordinación.



¿SABÍA QUÉ?

- El alcohol es la droga usada y abusada más frecuentemente por los jóvenes en los Estados Unidos. Antes de los 18 años, más de 70 por ciento de los adolescentes han tomado por lo menos una bebida alcohólica.
- Es ilegal que cualquier persona menor de 21 años consuma el alcohol, que tenga alguna presencia de alcohol en su cuerpo, o que posea alcohol.
- Ud. sería responsable legalmente si le proporcionara alcohol a un menor de edad y esa persona llegara a lastimar a alguien, a sí mismo, o hacer daño a la propiedad.
- Proporcionar alcohol a un menor de edad es un delito menor que se puede castigar con una multa hasta \$1,000 y hasta 60 días en la cárcel.
- Proporcionar alcohol a un menor de edad, en un caso en que el consumo del alcohol sea la causa directa de la muerte de una persona es un delito grave que se puede castigar con una multa hasta \$5,000 y/o hasta 10 años en la cárcel.



- Los adolescentes toman con menos frecuencia que los adultos, pero cuando toman, toman más que los adultos. En promedio, los jóvenes consumen 5 bebidas en una ocasión. Esto se llama consumo de alcohol compulsivo (binge drinking), o tomar cantidades grandes de alcohol durante poco tiempo. Esto puede causar problemas graves y hasta la muerte.
- Cada año en este país, aproximadamente 5,000 personas menor de 21 años se mueren como resultado de consumo de alcohol entre menores.
- Los adolescentes dicen que dependen de los adultos en sus vidas más que de cualquier otra persona para ayudarles a tomar decisiones difíciles y para darles buenos consejos.

El Origen; abovetheinfluence.com/drugsalcohol/#.facts ; 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.

HABLAR CON SUS HIJOS

Las conversaciones pueden ser una herramienta poderosa que los padres pueden usar para conectarse con sus hijos y protegerlos. Aprovechese de todas las oportunidades para conectar, ayudar, y apoyar.

RELACIONAR LA CONVERSACION CON LO QUE PASA EN LA ESCUELA

- “¿Hablan de alcohol en la escuela?”
- “¿Has oído que los niños en tu escuela toman alcohol o has visto a alguien tomar?”

CONTAR UNA HISTORIA DE SU PROPIA VIDA Y RECONOCER LAS CONSECUENCIAS

- “¿Alguna vez te conté de cuando yo...?”
- “Yo tenía un amigo en la preparatoria quien...”

ALABAR SU BUEN JUICIO Y REAFIRMAR TODAS LAS COSAS BUENAS QUE HACEN

- “Gracias por ser un buen amigo para ____, el realmente te necesitaba en esa situación.”
- “Tú eres un buen ejemplo y estoy muy orgulloso de ti.”
- “Estoy muy orgulloso de las decisiones que has estado tomando.”

HACER PREGUNTAS SOBRE LA FIESTA O EVENTO QUE VAN A ASISTIR Y ASEGURAR QUE SUS EXPECTATIVAS SEAN CLARAS

- “¿Vas a ir a la fiesta de tu amigo este fin de semana? ¿Quiénes van a estar allí y van a estar en la casa sus papás? Vamos a hablar de lo que debes de hacer si te encuentras en una situación que no te guste.”
- “¿Te divertiste en la fiesta? ¿Qué hicieron?”

HABLAR DE LAS NOTICIAS O PROGRAMAS DE TELEVISIÓN Y EJEMPLOS DEL MUNDO REAL

- “¿Oíste lo que pasó a...?”
- “¿Los estudiantes en tu escuela realmente toman así?”
- “Yo oí de ____, ¿qué opinas tú?”

CONSEJOS GENERALES

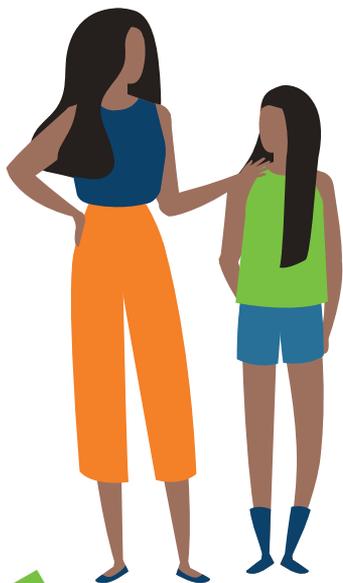
- Al hablar con sus hijos sobre el consumo de alcohol, escúchelos y respete lo que dicen.
- Haga claro lo que son sus expectativas para que su hijo no tome alcohol.

El Origen; <https://www.talkitoutnc.org/starting-the-conversation/>

LO QUE UD. PUEDE HACER/PREVENCIÓN

ESTABLECER REGLAS

- Poner y aplicar reglas claras sobre el uso de alcohol.
- Compartir sus expectativas con familiares, amigos, y los padres de los amigos de sus hijos.
- Mantener seguro el alcohol en su casa y asegurar que no esté disponible en las fiestas de los adolescentes.
- No permitir que sus hijos asistan fiestas donde se sirve alcohol.
- Avisar a su hijo que su cerebro y cuerpo siguen creciendo hasta los 25 años y tomar alcohol como adolescente le pone a mayor riesgo de desarrollar problemas que duran.



SER UN EJEMPLO POSITIVO

- Si Ud. toma alcohol, hágalo en una manera responsable. Sus hijos le observan, le escuchan, y aprenden de Ud.
- Aléjese de alcohol en situaciones de alto riesgo. Por ejemplo, no maneje un automóvil o lancha después de tomar.
- Consiga ayuda si Ud. piensa que tiene un problema relacionado con alcohol.



APOYAR A SUS HIJOS Y ADOLESCENTES Y DARLES ESPACIO PARA CRECER

- Involúcrese en la vida de sus hijos adolescentes en una forma cariñosa. Haga preguntas sobre a dónde van, qué hacen y con quién andan.
- Fomente la independencia de sus adolescentes al mismo tiempo de poner límites adecuados.
- Cree un ambiente seguro donde su hijo pueda compartir información sobre su vida.
- Busque maneras en que sus hijos adolescentes puedan participar en la vida familiar, como realizar quehaceres o cuidar a un hermano menor.
- Ayude a su hijo a encontrar formas de divertirse sin alcohol.
- Ayude a su hijo a evitar situaciones peligrosas como viajar en coche con alguien que ha estado tomando.
- Consiga ayuda profesional para su hijo si Ud. está preocupado sobre su relación con alcohol.



El Origen; <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/what-you-can-do-prevent-your-child-drinking>

RECURSOS

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



ALLIANCE
OF COALITIONS
for Healthy Communities

(248) 221 -7101 • achcmi.org