

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[PreventionActionAlliance.org](http://PreventionActionAlliance.org)

Know! es un programa de:

Prevention  
Action Alliance

Prevention Action Alliance  
6171 Huntley Road, Suite G  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! Pararse firme contra el consumo de alcohol de menores de edad

En el consejo anterior, [Know! Abril es el Mes de concienciación del alcohol](#), discutimos sobre los riesgos negativos para la salud y seguridad de los adolescentes que consumen alcohol. En este consejo, hablaremos sobre la prevalencia del alcohol entre adolescentes y los pasos que podemos tomar para proteger a nuestros hijos ayudando a prevenir el consumo de alcohol de menores de edad y promover el bienestar.

**¿Lo sabía?** Para los 15 años, alrededor de uno en tres adolescentes habrá bebido por lo menos una bebida alcohólica. Para los 18 años, más de la mitad de todos los adolescentes habrán experimentado con el alcohol.

**Es un hecho.** Los jóvenes entre los 12 y 20 años de edad son responsables del 11% de todo el alcohol consumido en nuestro país. Aunque este grupo de edad bebe con menos frecuencia que los adultos en general, tiende a beber en cantidades más altas, conocido como binge drinking (tomar alcohol sin control). De hecho, el 90% de su alcohol es consumido de esta manera.

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades estiman que el alcohol contribuye a más de 4,358 muertes de jóvenes cada año y más de 189,000 visitas a la sala de emergencias. ¡El momento de actuar es ahora!

Prevenir el consumo de alcohol de menores de edad no es una tarea fácil ya que existen muchos factores únicos a cada persona a considerar, incluyendo la genética, personalidad, ritmo de maduración y desarrollo, nivel de riesgo y factores sociales y medioambientales.

**Existen piezas claves para la prevención general, las cuales incluyen:**

- 1. Los jóvenes necesitan sentirse amados, valorados y apreciados, a través de acciones y palabras, en el hogar, en la escuela y dentro de la comunidad.** En el hogar, es nuestro trabajo abrazar a nuestros hijos (sin importar qué grandes sean), y decirles que los amamos cada día.
- 2. La comunicación es CLAVE – la comunicación abierta y honesta.** Los niños cuyos padres hablan con ellos a una temprana edad, y con frecuencia, sobre los peligros del abuso de sustancias, incluyendo el alcohol y el consumo de alcohol de menores de edad, son hasta 50% menos propensos a usar en primer lugar. Hable sobre los temas importantes, hable sobre los temas menos importantes, hable sobre las consecuencias negativas del alcohol (consulte el consejo anterior Know! para más información), y simplemente hable sobre lo que está sucediendo en sus vidas diarias.

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[PreventionActionAlliance.org](http://PreventionActionAlliance.org)

Know! es un programa de:

**Prevention**  
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

3. **Expectativas – Nuestros hijos deben saber qué se espera de ellos.** Tenemos que establecer límites claros cuando se trata del alcohol. Nuestros hijos necesitan escucharnos decir que el consumo de alcohol de menores de edad es inaceptable. En encuestas donde la juventud reportó NO haber consumido alcohol siendo menores de edad, citaron no querer desilusionar a sus padres. Pero deben saber cuál es nuestra posición. Y tenemos que estar en contra, o serán muy probables de participar.

4. **Confianza – Deben poder tener confianza en nosotros y saber que, sin importar lo que ocurra, estamos ahí para ellos y los ayudaremos a través de cualquier situación en que se encuentren.** Esto puede ser complicado porque si se encuentran en una situación difícil y vienen a nosotros, debemos permanecer calmos o esa confianza se rompe y no vendrán a nosotros la próxima vez. ¿Significa que no hay consecuencias? Por supuesto que no. La confianza incluye también que ellos conozcan las consecuencias por romper las reglas y la confianza que las haremos cumplir y los haremos responsables por las opciones que han hecho.

5. **Modelos positivos son vitales – Los padres son el primer y más importante modelo del niño. Créalo o no, nuestros adolescentes prestan atención a lo que decimos y cómo nos manejamos en situaciones diferentes.** Por el otro lado, la investigación muestra que los padres que beben en exceso son muchos más probables de tener hijos que beben en exceso. Tenga cuidado con el ejemplo que está dando a su hijo.

6. **Los amigos son importantes.** Debemos saber con quiénes nuestros hijos pasan su tiempo. Además, debemos conocer a los amigos y sus padres de nuestros hijos, lo cual es más difícil cuanto más grandes sean.

7. **Conexiones de actividades – Sea un deporte, banda, teatro, club de ajedrez, lo que sea, deberíamos alentar a nuestros hijos a encontrar su pasión y conectarse.** En momentos cuando un simple “no,” no se siente que es suficiente, sus conexiones les dan una manera ideal para rechazar un trago cuando es ofrecido: “No gracias, mi entrenador me mataría”, o “No gracias, mi obra de teatro será pronto y no puedo arriesgarme”.

El alcohol permanece el problema de salud número uno en nuestra nación, para adultos y jóvenes. El momento de tomar acción para proteger a nuestros hijos del consumo de alcohol de menores de edad y posicionarlos para que tengan éxito es ahora. Al seguir los pasos de arriba, usted comenzará a tomar acción para mejorar los resultados