

18 abril 2023



¡Know! Como prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad

¡Know! Los riesgos

El alcohol es una droga poderosa que deteriora el cuerpo y la mente. Cualquier persona puede desarrollar trastornos de consumo de alcohol, incluso los jóvenes. Los jóvenes que beben alcohol son más propensos a sufrir:

- Problemas en la escuela, como bajas calificaciones y aumento de ausentismo;
- Dificultades sociales, como las peleas y el aislamiento social;
- Actividad sexual precoz, sin planificación y sin protección;
- Violencia física y sexual;
- Mayor riesgo de suicidio;
- Lesiones, incluyendo accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol;
- Uso indebido de otras sustancias;
- Cambios permanentes en el desarrollo del cerebro; y
- Intoxicación por alcohol.²

El inicio temprano del consumo del alcohol se asocia con el desarrollo del trastorno por consumo de alcohol más adelante en la vida.²

Abril es el Mes de Concientización sobre el consumo de alcohol y el momento perfecto para comenzar o continuar la conversación sobre el consumo prematuro de alcohol con los jóvenes en su vida.¹

El porcentaje de consumo de alcohol en menores de edad han disminuido en las últimas décadas. A pesar de esta disminución, el alcohol sigue siendo una de las sustancias más consumidas entre los jóvenes. En 2019, la Encuesta de Conductas de Riesgo Juvenil" (Youth Risk Behavior Survey) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) encontró que el 29% de estudiantes de la secundaria reportaron haber bebido alcohol en los últimos 30 días.¹ La Encuesta de Ambientes Juveniles Saludables de Ohio 2021 (¡OHYES!) encontró que el 11.49% de los jóvenes de Ohio de 7to a 12vo grado informaron haber bebido alcohol en los últimos 30 días, y el 32% habría probado alcohol al menos una vez en sus vidas.²

Entablar en conversaciones educativas y productivas acerca del alcohol es fundamental para prevenir el consumo de alcohol entre los jóvenes. Sin embargo, solo el 53% de los jóvenes de Ohio reportaron haber tenido una platica con sus padres o tutores acerca de los peligros del consumo de alcohol en el 2021.²

Utilice los siguientes consejos como base para poder iniciar sus conversaciones sobre el consumo de alcohol con los jóvenes en su vida.

¡Know! La importancia del dialogo

A través de una conversación significativa, usted puede:

Usar su influencia

Más del 80% de jóvenes dicen que sus padres son la influencia principal sobre su decisión de beber o no. Conversar acerca el consumo de alcohol le permite mostrarle a su joven que usted desapruaba el consumo de alcohol por menores de edad.

Comparta sus conocimientos

Para que los jóvenes puedan tomar decisiones informadas sobre el uso del alcohol y otras drogas, necesitan información confiable sobre sus peligros. A través de la conversación, usted puede convertirse en su fuente de información confiable y evitar los mitos sobre el alcohol.

Demuestre que le importa

Los jóvenes son más propensos a consumir alcohol si piensan que nadie se dará cuenta de que están bebiendo. Hablar sobre el alcohol y cómo su joven podría estar expuesto al alcohol les deja saber que usted se preocupa por lo que le sucede.

Preparen un plan juntos

Use sus conversaciones para desarrollar un plan para evitar el consumo de alcohol. Practique qué decir si alguien le invita a su joven a beber y diseñen una sistema de comunicación que puedan utilizar discretamente para salir de una situación en la que se sienta presionado a beber o usar drogas.⁴

¿Por qué el alcohol es malo para mí?

Explíquelo que el alcohol consumo de alcohol puede causar lesiones a su cerebro durante el crecimiento, comprometer su juicio y causar enfermedades.

Conversen acerca de las consecuencias que enfrentan los menores de edad cuando consumen alcohol, como accidentes que resultan en lesiones o muerte; actividad sexual no planificada, no deseada o sin protección; problemas académicos en la escuela; y el consumo de drogas. No trate de asustarlos para que no consuman alcohol o diga cosas como "No puedes manejarlo", lo que podría ser interpretado como un desafío. En su lugar, aténgase a los hechos y aproveche la oportunidad para poder proveerles información precisa.^{4,5}

Me invitaron a una fiesta. ¿Puedo ir?

Pregúntele a su joven si va a ver un adulto presente en la fiesta y si cree que habrá alcohol. Recuérdele que estar en una fiesta con menores de edad que están bebiendo alcohol puede causar problemas para todos los que estén presentes. Sea claro acerca de sus expectativas para su comportamiento, y asegúrese de que sepan que usted está disponible para ayudarlos si se encuentran en una situación que los hace sentir incómodos.⁴

¿Bebiste cuando eras niño?

Sea honesto acerca de sus experiencias acerca del consumo de alcohol durante su adolescencia. Reconozca que era riesgoso y enfatice que sabemos más sobre los riesgos del consumo de alcohol entre los menores de edad, mucho más de que sabíamos en el pasado. Si no consumió alcohol cuando era adolescente, explíquelo por qué eligió crecer sin alcohol. Comparta sus historias sobre cómo tomar decisiones inteligentes con respecto al alcohol y las consecuencias de tomar decisiones poco saludables.^{4,5}

Si beber es perjudicial, ¿por qué se ve tan divertido en la televisión?

Los medios de comunicación, como la televisión y la publicidad, a menudo glamorizan el consumo de alcohol. Estas representaciones a menudo llevan a los adolescentes a creer que beber alcohol los hará populares y felices. Los jóvenes con estas creencias tienen más probabilidades de comenzar a beber alcohol a una edad temprana. Puede usar los medios de comunicación como punto de partida para hablar sobre los peligros reales del consumo de alcohol por menores de edad y por qué los anunciantes solo pueden mostrar una versión glamorosa del alcohol.³

Tú bebes alcohol, así que ¿por qué yo no?

Haga la distinción de que el consumo de alcohol por menores de edad siempre es dañino, mientras que no siempre es peligroso para los adultos beber con moderación. El consumo de alcohol en menores de edad es ilegal por una buena razón: las mentes y los cuerpos de los jóvenes todavía están creciendo, por lo que el alcohol tiene mayores efectos nocivos en ellos. Explíquelo sus razones para beber, como acompañar una cena o celebrar una ocasión especial, pero enfatice que tenga cuidado de no beber demasiado y nunca beber y conducir.^{4,5}

¿Qué pasa si mis amigos me piden que beba?

Colabore con su joven para idear maneras de cómo manejar alguna situación en la que alguien le pida o le presione para que beba alcohol. Trabajen juntos para practicar frases como "No, no bebo alcohol" o "Tengo que levantarme temprano mañana" que pueden usar para rechazar el alcohol. Recuérdeles que está bien ir a una fiesta y elegir no beber, no tienen que explicar sus elecciones a sus compañeros. Asegúrese de que su joven sepa que, si se siente incómodo, siempre puede llamarlo / enviarle un mensaje de texto (u otro adulto de confianza) para pedir ayuda, sin tener que dar explicaciones.^{4,6}

¿Por qué sigues mencionando la bebida? Ya te dije que no lo estoy haciendo.

Use esta pregunta para hacerle saber a su joven que usted quiere apoyarlo. Demuestre que sus elecciones y seguridad son importantes para usted. Intente incorporar algo como: "Te amo y quiero que te mantengas saludable, por eso es importante para mí que no bebas. Es natural sentir curiosidad por el alcohol, y estoy aquí para responder cualquier pregunta que tengas". O considere decir: "Quiero asegurarme de que te mantengas a salvo, así que nunca dudes en llamarme si tú o uno de tus amigos está en problemas. Estoy aquí si me necesitas".⁵

Para los niños de 5 a 7 años, trate de enfocar la conversación en cómo el alcohol afecta el cuerpo, el juicio y el comportamiento. Comience preguntando:

- ¿Sabes cómo el consumo de alcohol afecta al cuerpo?
- ¿Por qué crees que es ilegal que los niños beban alcohol?

Para adolescentes de 8 a 12 años, explíquelo cómo el consumo de alcohol en menores de edad es peligroso y practique como su joven manejaría ciertas situaciones sociales que involucran alcohol. Intente preguntar:

- ¿Cómo rechazarías a alguien si te ofrecen una bebida alcohólica?
- ¿Alguna vez has visto a un adulto beber demasiado? ¿Qué pasó? ¿Cómo te sentiste?

Para los adolescentes y adultos jóvenes de 13 a 20 años, hable sobre los riesgos del consumo de alcohol y las razones positivas para tomar decisiones seguras. A esta edad, trate de preguntar:

- ¿Qué sucede en las fiestas a las que asistes?
- ¿Qué es lo que más te preocupa de las personas de tu edad que beben? ⁵



Recursos:

SAMHSA's "Talk. They Hear You" Campaign
NIAAA – Talk to Your Child about Alcohol
NIAAA – Alcohol's Effects on Health

Stop Alcohol Abuse – Parents and Educators
Parents Who Host Lose the Most

[Las fuentes indicadas en el superíndice se encuentran hipervinculados al comienzo de este documento.](#)

Para poder leer más Consejos Preventivos ¡Know!, utilice el código QR para llegar a los archivos.

El boletín de Consejos de Know! es posible por medio de una colaboración con el Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción del estado de Ohio.

