



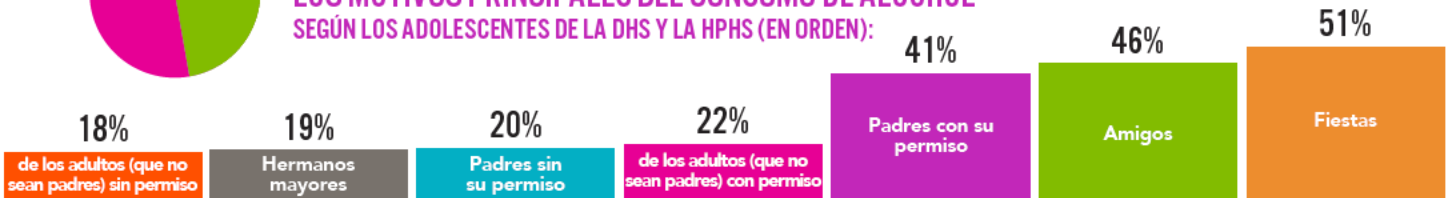
# EL ALCOHOL Y LOS ADOLESCENTES

## GUÍA PARA PADRES Y TUTORES



La buena noticia es que el **77 % de los estudiantes de la DHS y de la HPHS no consumen alcohol.**<sup>1</sup>

### LOS MOTIVOS PRINCIPALES DEL CONSUMO DE ALCOHOL<sup>1</sup> SEGÚN LOS ADOLESCENTES DE LA DHS Y LA HPHS (EN ORDEN):



### ¿POR QUÉ ALGUNOS JÓVENES BEBEN ALCOHOL?

Cada adolescente es diferente. Si bien algunos adolescentes dicen que beben alcohol para reducir el estrés, divertirse con amigos o demostrar su independencia, hay muchos factores que pueden influir en su consumo (consulta la barra lateral).

En el cerebro del adolescente, la impulsividad y las emociones que implican riesgos se desarrollan más rápido que el buen juicio, el control de los impulsos y la toma de decisiones. Esto explica por qué los adolescentes están más influenciados por sus compañeros y la gratificación inmediata que las posibles consecuencias de sus acciones.

Sin importar cuál sea la razón, la salud física y el bienestar mental a largo plazo de un adolescente están en riesgo porque su cerebro y su cuerpo aún se están desarrollando. Si sospecha que su adolescente puede tener un problema con la bebida, comuníquese con un consejero o un médico.



*Los niños corren el riesgo de beber alcohol después de clases mientras los padres todavía están en el trabajo. Vigile a sus hijos llamándoles,*

### FACTORES DE RIESGO PARA LOS ADOLESCENTES QUE BEBEN<sup>3</sup>

- ▶ Amigos/compañeros que beben
- ▶ Acceso al alcohol en casa o en casa de amigos
- ▶ Un familiar con trastorno por consumo de alcohol
- ▶ Expectativas poco claras sobre beber e ir a fiestas con alcohol
- ▶ Aceptación percibida del consumo de alcohol entre los adolescentes por parte de los adultos de la comunidad

### HABLAR, VIGILAR Y RESGUARDAR



- ▶ Establezca claramente que se espera que no lo consuman.
- ▶ Fomente que las reuniones se hagan cuando usted esté en casa.
- ▶ Póngase en contacto con los padres de los amigos de su hijo. Más del 90% de los padres de la DHS y de la HPHS no están de acuerdo con que los adolescentes beban.<sup>4</sup>
- ▶ Reduzca la tentación resguardando el alcohol que haya en casa.

### REALIDADES SOBRE LAS IDENTIFICACIONES FALSAS



Más del 70 % de los alumnos de último grado de la DHS y la HPHS creen que está mal o muy mal que alguien de su edad use una identificación falsa.



El 9 % de todos los alumnos de la DHS y la HPHS indican tener una identificación falsa y el 5 % dijeron que la usaron para obtener alcohol. Entre los alumnos de último grado, estos números se duplican, y el 22 % poseen una identificación falsa.<sup>2</sup>

Usar la identificación (ID) de otra persona, poseer una identificación con información falsa o prestar la identificación a otra persona puede ocasionar la pérdida de la licencia de conducir y un arresto. Los adolescentes que tienen una ID falsa también son más propensos a beber en exceso y a consumir marihuana u otras drogas.



Si usted le ayuda con los gastos, tiene derecho a saber cómo gasta el dinero su hijo adolescente. Verifique los estados de cuenta bancarios para ver si hay gastos grandes y pida los recibos. Una ID falsa puede costar \$150 o más. Los adolescentes expertos en tecnología pueden comprar identificaciones ilegales en línea, que a menudo llegan por correo desde países extranjeros.<sup>6</sup>



Fuentes: <sup>1</sup>2022 Illinois Youth Survey de 1797 estudiantes de DHS y HPHS, Oct. 2019, <sup>2</sup>Illinois Youth Survey en DHS & HPHS, 2018, <sup>3</sup>Haga la Diferencia: Hable con sus Hijos Sobre el Uso del Alcohol, NIAAA 2020 <sup>4</sup>CTAD Parent Survey, 2021, <sup>5</sup>Lake County Underage Drinking and Drug Prevention Task Force, <sup>6</sup>Detective James Eldridge, Highland Park Police Dept

La Coalición Community - The Anti-Drug (CTAD) es una organización 501(c)3 sin fines de lucro para reducir el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas entre los jóvenes de Bannockburn, Deerfield, Highland Park, Highwood y Riverwoods.



# ¡Usted es el #1 para su hijo!

3 de cada 4 jóvenes dicen que sus padres, no sus amigos, son la influencia número uno en su decisión de no beber alcohol.<sup>1</sup>



Nunca es demasiado temprano para empezar. No es una conversación de 60 minutos. Son 60 conversaciones de un minuto.

## RESPUESTAS A PREGUNTAS DIFÍCILES

### ¿Tú bebías cuando tenías mi edad?

Comparta todo aquello con lo que se sienta cómodo compartiendo y sea franco. Haga hincapié en que desea lo mejor para su hijo y que sabemos más sobre los riesgos del consumo de alcohol en menores en la actualidad.

### Me invitaron a una fiesta. ¿Puedo ir?

Haga las 5 preguntas siguientes, comuníquese con los amigos de su adolescente y sus padres, y recuérdale sus reglas y las expectativas sobre el consumo de alcohol. Al acercarse de manera abierta y franca, facilita el planteamiento de las 5 preguntas.<sup>4</sup> Defina una palabra o frase en clave que pueda enviarle por mensaje de texto si requiere regresar de forma segura a casa.

- ▶ ¿Adónde vas a ir?
- ▶ ¿A qué regresarás a casa?
- ▶ ¿Qué vas a hacer?
- ▶ ¿Habrà alcohol?
- ▶ ¿Con quién estarás?

### ¿Por qué bebe usted después de un día difícil?

Dígale a su hijo que cuando toma una cerveza o una copa de vino, no es para afrontar el estrés o una mala situación. Comparta métodos positivos para enfrentar las cosas, como dar una caminata o llamar a un amigo, y úselos usted mismo para servir como ejemplo. Cuando beba, tenga cuidado de no relacionarlo con cómo se siente después de un día difícil.



Para una manera fácil de conectarse con la familia y proteger a su hijo del consumo de alcohol en menores, considere cenar juntos o conversar mientras van en el auto hacia sus actividades.

## Hable **a** CON su hijo adolescente sobre la bebida<sup>2,3</sup>

- ▶ Cree un ambiente de confianza, respeto mutuo y comprensión.
- ▶ Manténgase presente de forma activa, evite sermonear y escuche realmente lo que su hijo tiene que decir.
- ▶ Acérquese cuando ambos estén relajados y puedan prestarse mutuamente toda su atención, lejos de pantallas y otras distracciones.
- ▶ Hágale preguntas abiertas sobre lo que sabe y piensa del alcohol. Se sentirá escuchado y será más probable que participe en futuras conversaciones.
- ▶ Utilice titulares de noticias y eventos actuales como momentos de aprendizaje.
- ▶ Manténgase en contacto con su hijo adolescente, respete su creciente independencia y establezca límites que lo apoyen para enfrentar las crecientes presiones sociales.

**P** redique con el ejemplo, exhiba formas saludables de lidiar con el estrés y sirva bebidas festivas sin alcohol en sus eventos especiales.

**I** ntroduzca actividades satisfactorias y relaciones positivas, pues ambas son factores de protección contra el consumo de alcohol en menores.

**E** stablezca expectativas claras, constantes y realistas para el comportamiento de su adolescente que incluyan consecuencias.

**H** able a tiempo, con frecuencia y francamente con su hijo, y explíquele los riesgos del alcohol de manera apropiada para su edad.

**F** omenta elecciones saludables a través de conversaciones frecuentes y situaciones de juego de roles que su hijo adolescente pueda experimentar.

**N** egocie un “ganar-ganar” con cada conversación mostrando respeto por el punto de vista de su hijo adolescente y, a cambio, es más probable que él respete el suyo.

Fuentes: <sup>1</sup> Journal of Adolescent Health 31(5):425-432, 2002, <sup>2</sup> Haga la Diferencia: Hable con sus Hijos Sobre el Uso del Alcohol, NIAAA 2020, <sup>3</sup> Parents! The #1 Reason Kids Don't Drink, Parents Empowered 2020, <sup>4</sup> ParentsEmpowered.org