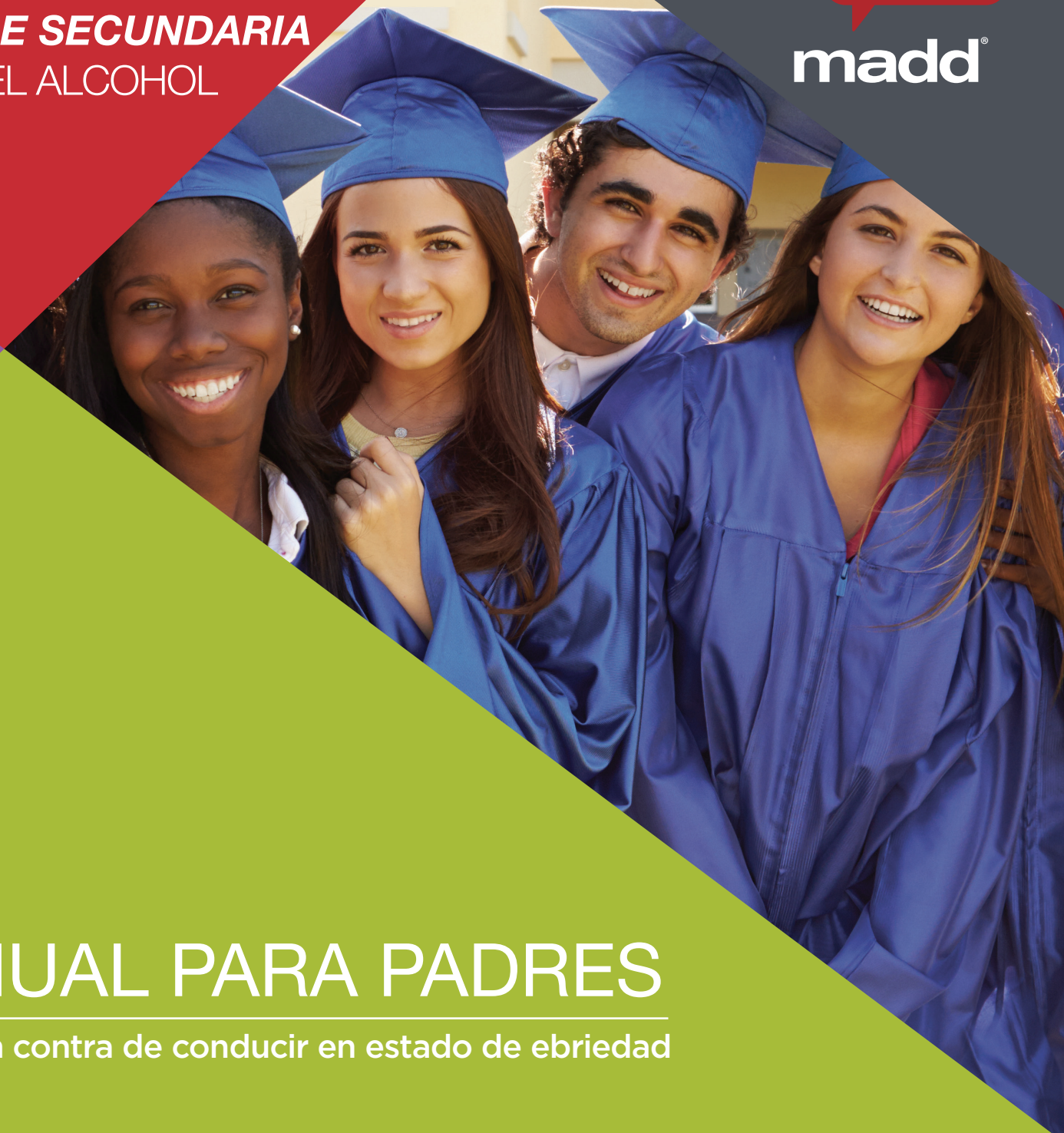


HABLE CON SU
**HIJO EN ÚLTIMOS
AÑOS DE SECUNDARIA**
SOBRE EL ALCOHOL

POWER of
PARENTS

madd®



MANUAL PARA PADRES

Madres en contra de conducir en estado de ebriedad

Información en este manual

1	Introducción	3	5	Ayudando a su adolescente a tomar decisiones acertadas	30	
	· UN MENSAJE PARA LOS PADRES	3		· ENFRENTANDO LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS	30	
2	El mundo de su adolescente	4		· ENCONTRANDO ALTERNATIVAS A LA BEBIDA	31	
	· ENCONTRANDO SU PROPIO CAMINO	4		· ELIGIENDO LAS AMISTADES	34	
	· SEGUIRLE LA CORRIENTE A UN GRUPO	5		· MANTENERSE ALEJADO DE LOS PELIGROS DE CONDUCIR	36	
	· PENSAMIENTO A CORTO PLAZO	6		· ¿PODRÍA SU ADOLESCENTE TENER UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO?	39	
3	¿Qué estilo de padre es usted?	7	6	Hablando sobre la marihuana y sobre mezclar alcohol y marihuana	40	
	· AUTORITARIO	7		· CÓMO FUNCIONA LA MARIHUANA EN EL CUERPO	40	
	· SOBREPROTECTOR	8		· CÓMO PUEDE AYUDAR A SU ADOLESCENTE	43	
	· PERMISIVO ESTABLECIMIENTO DE REGLAS	9		· PREOCUPACIONES DE LOS PADRES	44	
	· POSITIVO	10		· REFLEXIONES FINALES	45	
4	Hablando sobre el alcohol	12	7	Lista de verificación de la conversación	46	
	· INICIANDO LA CONVERSACIÓN	14		8	Promoviendo una comunidad más segura	47
	· ¿QUÉ LE DETIENE?	15		9	Fuentes de información	48
	· CONOCIENDO LOS HECHOS CUANDO COMUNICA SUS VALORES FAMILIARES	18		10	Mensajes clave	49
	· HACIENDO CUMPLIR LAS CONSECUENCIAS	19				
	· ¿USTED BEBIÓ CUANDO ERA JOVEN?	22				
	· HABLANDO DE MANERA QUE SU ADOLESCENTE ESCUCHE	23				
	· EVITANDO BACHES EN EL CAMINO	25				
	· ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A UN ADOLESCENTE A TRIUNFAR	27				
	· 5 RAZONES QUE LOS ADOLESCENTES RESPETAN	28				

RECONOCIMIENTO

Madres en contra de conducir en estado de ebriedad le agradece a Robert Turrisi, Ph.D., y a sus colegas de la Universidad Estatal de Pensilvania por su colaboración en este manual. El Dr. Turrisi ha invertido años investigando cómo los padres pueden hablar eficazmente con los adolescentes sobre el alcohol. Este manual se basa en su trabajo y en el conocimiento científico en este campo de todo el mundo.

Introducción

UN MENSAJE PARA LOS PADRES DEL DR. TURRISI Y MADD

Ser padres es intensamente gratificante, pero también sumamente desafiante. A pesar de una percepción errónea común de que cuando los jóvenes ingresan a los últimos años de escuela secundaria sus amigos se convierten en lo más importante y la influencia de los padres se debilita, las investigaciones llevadas a cabo demuestran que los padres siguen siendo la fuente más importante de información para los adolescentes mayores. Además, nuestras investigaciones muestran que los padres:

1. **ESTÁN motivados para hablar con sus niños y adolescentes**
2. **ESTÁN dispuestos a aprender nuevas maneras de llegar a sus adolescentes**
3. **¡SÍ hacen una diferencia cuando se trata de reducir comportamientos riesgosos de los adolescentes!**

Demasiados adolescentes mueren o sufren consecuencias, con repercusiones para toda la vida, por consumir alcohol siendo menores de edad. Además, los jóvenes menores de 21 años están sobre-representados tanto en la conducción bajo los efectos del alcohol como en las muertes de los pasajeros. Por último, los estudios muestran que 1 de cada 3 adolescentes mezcla el consumo de alcohol con otras drogas (por ejemplo, marihuana, nicotina y otros estimulantes) y sufren de 2 a 3 veces más consecuencias en esas ocasiones! Todos estos daños y tragedias son 100% prevenibles.

Aquí es donde entra usted como padre o madre para hacer que las cosas cambien.

Afortunadamente, como padre o madre, usted es un "agente de cambio", usted SÍ tiene el PODER para cambiar la forma en que su hijo o hija piensa sobre el alcohol y otras drogas. Puede cambiar su estilo de crianza y comunicación. Incluso puede cambiar el futuro de sus hijos.

Toda la mejor información de décadas de estudios realizados en los Estados Unidos y Europa apunta a lo mismo, sin excepciones: los niños y adolescentes están más seguros cuando hay reglas familiares presentes:

Reglas familiares

- No consumir alcohol antes de los 21 años
- No consumir drogas
- No conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas
- Nunca subirse a un automóvil con alguien que haya estado bebiendo o consumiendo otras drogas

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

Creamos este manual basado en la mejor información disponible para ayudar a los padres a hablar con los adolescentes sobre el alcohol y la marihuana, evitar que conduzcan bajo la influencia y que se suban a un auto con un conductor que está bajo la influencia. Este manual mejorará la forma en que usted y su adolescente se relacionan entre sí y puede ayudarle a proteger a su adolescente. Dado que cada familia es diferente, es probable que se identifique con algunas secciones de este manual mejor que otras. No pasa nada. No todas las familias son iguales y respetamos esas diferencias. Después de revisar todo el manual, utilice las partes que son útiles para usted y su familia.

Le instamos a no subestimar lo peligrosos que son para los adolescentes el alcohol y la marihuana, la conducción bajo la influencia y viajar con conductores que están bajo la influencia.

Siguiendo las sugerencias del manual, puede ayudar a equipar a su adolescente para tomar decisiones más inteligentes y seguras.

El mundo de su adolescente

A medida que los jóvenes se convierten en adolescentes, se enfrentan a muchos cambios:

- Sus cuerpos maduran y se desarrollan
- Enfrentan nuevas presiones en la escuela y socialmente
- Encuentran nuevos dilemas morales sobre conductas riesgosas, alcohol, marihuana y otras drogas

Los cambios que atraviesan los adolescentes afectan la forma en que piensan sobre el alcohol, la marihuana y otras drogas, conducir y subirse a autos con amigos que conducen bajo la influencia.

Para comunicarse eficazmente con su adolescente acerca del alcohol, la marihuana y otros riesgos, ayuda entender cómo estos cambios afectan su mundo.

ENCONTRANDO SU PROPIO CAMINO

Los adolescentes a menudo sienten que el mundo gira en torno a ellos. Se vuelven cohibidos y son fácilmente heridos por comentarios críticos. Un adolescente asume: "nadie se ha sentido como yo me siento". Debido a que un adolescente se siente único, si un padre o una madre dice: "Sé cómo te sientes", el adolescente puede rechazar esto como imposible.

Esta es la razón por la que la mayoría de los adolescentes toman decisiones basadas en emociones y cómo se sienten en el momento. Esta es una parte normal del desarrollo cerebral. A medida que los adolescentes

crecen, y sus cerebros se desarrollan, pueden llegar a ser más reflexivos.

En lugar de decirles qué hacer o qué está bien o mal, usted podría preguntar "¿**Cómo** manejarías una invitación a una fiesta donde habrá chicos mayores?" "¿**Qué** podrías decir?" "¿**Por qué** crees que beber alcohol, consumir marihuana, o tomar otras drogas, o conducir bajo la influencia, o subirte a un auto con un amigo que ha estado bebiendo es peligroso?"



Los estudios han demostrado consistentemente que ayudar a otros a llegar a sus propias conclusiones sobre los pros y los contras de diferentes alternativas es más eficaz que decirles lo que está bien y lo que está mal. Sus hijos no son diferentes en ese aspecto.

SEGUIRLE LA CORRIENTE A UN GRUPO

Los adolescentes incluyen a otros en su resolución de problemas. Si sus compañeros hacen algo, hace que el comportamiento parezca más aceptable. Son menos propensos a confiar en sus propios estándares y valores, y pueden justificar las decisiones diciendo: "pero todo el mundo lo está haciendo". A menudo creen que deben ser excusados por el mal comportamiento si no habían planeado hacer algo malo. Pueden decir: "Nuestra intención no era beber; las cosas simplemente se dieron."

Una vez más, usted puede ayudarles con su razonamiento y planificación haciéndoles preguntas que comiencen con **cómo**, **qué**, y **por qué**. "¿Cómo manejarías una situación en la que otros chicos, incluyendo a algunos de tus amigos, bebieron alcohol o consumieron marihuana en una fiesta o en casa de un amigo o amiga?" "¿Qué podrías hacer?"

En lugar de forzar a un adolescente no receptivo a escuchar consejos, explíquele que usted respeta sus decisiones, pero como padre o madre le interesa su bienestar y le gustaría hablar sobre la situación.

CONSEJO

Como padre o madre, su función es ayudarles a desarrollarse y aprender cómo usar información para pensar y hacer planes. Utilice preguntas que comiencen con cómo, qué y por qué para ayudarles a desarrollar sus habilidades de razonamiento y planificación.



Donde encajan los compañeros

Una razón por la que su adolescente está fuertemente influenciado por amigos es que los compañeros tienen un nivel similar de poder en el mundo. Este "campo de juego nivelado" les permite a los adolescentes resolver problemas juntos, en lugar de simplemente ceder a un individuo más poderoso, como un padre o un maestro.

PENSAMIENTO A CORTO PLAZO

El cerebro adolescente se enfoca en lo que está pasando en este momento. Cuando un adolescente piensa en el futuro, usualmente significa que se está preguntando qué hacer este fin de semana, no el año que viene. Es por esto por lo que a su hijo o hija no le preocupa demasiado el futuro.

Esto pone a los adolescentes en desventaja cuando enfrentan decisiones relacionadas con conductas de riesgo que pueden tener consecuencias a largo plazo, como beber. Utilizar el enfoque del cómo, qué y por qué puede ayudar a desarrollar habilidades de razonamiento y planificación que les ayudarán a ver más adelante en el futuro.

Cuando se trata de alcohol y marihuana

Los adolescentes pueden conocer los riesgos potenciales de beber o consumir marihuana, pero piensan: "Mis amigos beben y consumen marihuana y nunca ha sucedido nada malo". La experiencia de ese amigo o amiga puede tener más impacto que los hechos. No asuma que proporcionar información o estadísticas es suficiente para convencer a su adolescente de no beber alcohol.

Los adolescentes creen que: "No me pasará nada malo". Asumen que a los demás les suceden cosas negativas, no a ellos.

Asuntos arriesgados

Debido a que los adolescentes todavía se están desarrollando, toman más riesgos con el alcohol. Actúan impulsivamente y no reconocen que sus acciones, tales como beber, tienen consecuencias.

El alcohol y la marihuana son especialmente atractivos para los adolescentes porque reducen su ansiedad social más de lo que lo hacen en los adultos.



¡Comparta los hechos!

Los chicos que beben alcohol o consumen marihuana antes de los 21 años tienen mayores probabilidades de:

- Enfrentar problemas en la escuela
- Abusar del alcohol u otras drogas posteriormente
- Ser agredidos
- Ahogarse o caer
- Fallecer en un choque automovilístico

¿Qué estilo de padre es usted?

Los padres se basan en ciertas estrategias para criar a sus hijos. ¿Alguno de los siguientes estilos de crianza le resulta familiar?

AUTORITARIO

Los padres autoritarios tienden a utilizar su poder como padres para controlar a sus hijos.

- Los adolescentes deben hacer lo que se les dice o de lo contrario enfrentarán graves consecuencias.
- Los padres no se preocupan si los adolescentes entienden las razones detrás de las reglas. Los padres no toleran que los adolescentes pidan explicaciones.
- Los padres usan amenazas y castigos para mantener a los adolescentes a raya.



¿Dos padres, dos estilos?

A veces, los padres tienen diferentes estilos. Por ejemplo, uno de los padres puede ser autoritario mientras que el otro es sobreprotector. Esto puede crear aún más confusión para el adolescente cuando intenta cumplir con las expectativas de ambos padres.

Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que los adolescentes que se sienten amenazados por sus padres pueden comportarse bien cuando el padre amenazante está cerca, pero se portan mal cuando él o ella se ha ido. Estos adolescentes tienen dificultades para comportarse correctamente sin control externo. Los hijos de padres autoritarios son menos propensos a desarrollar valores interiorizados que los preparen para tomar sabias decisiones.

Al centrarse en la obediencia, los padres autoritarios pierden su capacidad de influir en su adolescente a través del diálogo racional o de ayudarlo a desarrollar buenas habilidades de raciocinio.

Si los padres imponen reglas muy estrictas, los adolescentes a menudo los desafían. Entonces los padres castigan a los adolescentes y los adolescentes a su vez se vuelven más rebeldes. Puede convertirse en un círculo vicioso.

Los adolescentes enojados finalmente pueden decir: "No me importa cómo me castigues. No puedes controlarme. Quítame lo que quieras. Enciérrame. Échame de la casa. No importa porque de todos modos seguiré haciendo lo que quiera". Llegado este punto, los padres autoritarios pierden su influencia.

Las investigaciones llevadas a cabo demuestran: En comparación con todos los adolescentes que beben ilegalmente, los adolescentes de padres con estilo autoritario tienden a consumir los niveles más peligrosamente altos de alcohol.

SOBREPROTECTOR

Los padres sobreprotectores protegen a sus hijos de las crudas realidades de la vida. Al igual que los padres autoritarios, ejercen mucho control sobre sus hijos, pero su método es diferente.

En lugar de usar reglas y amenazas, los padres sobreprotectores se presentan como aliados. Ven el mundo como una amenaza y expresan este temor a sus hijos. Luego los rescatan de lidiar con cualquier cruda realidad.

Por ejemplo, en lugar de ayudar a sus hijos a entender tareas escolares difíciles, los padres sobreprotectores de hecho hacen el trabajo por ellos. Esto deja a los hijos mal preparados para lidiar con las realidades de la vida adulta.

Los hijos sobreprotegidos carecen de experiencia y pueden entrar en pánico en situaciones estresantes.

Buscando un equilibrio positivo

Hemos explicado aquí los estilos de crianza para hacerle saber acerca de las posibles consecuencias de ser un padre autoritario, sobreprotector o permisivo.

No es nuestra intención que cuestione cada acción en la crianza de sus hijos: "¿Estoy siendo demasiado permisivo/a? ¿Estoy siendo autoritario/a?"

Cuestionarse demasiado puede paralizarle en su labor como padre o madre.

En cambio, tenga cuidado de evitar los extremos y buscar un equilibrio positivo.

PERMISIVO ESTABLECIMIENTO DE REGLAS

Los padres que son permisivos al establecer reglas adoptan un enfoque de no intervención. Este estilo de padres:

- No establecen expectativas. En su lugar, sienten que los adolescentes deben ser independientes.
- Permiten que su adolescente explore el mundo sin "interferir".
- Creen que los chicos deben ser libres de cometer errores y aprender de ellos según el caso.

Es posible que los padres que establecen reglas permisivas no se enfrenten a tanta rebeldía como lo hacen los padres autoritarios o sobreprotectores. Pero los padres que establecen reglas permisivas privan a sus hijos de una orientación sabia para desarrollar habilidades eficaces para resolver problemas.

En la mayoría de los casos, los padres que son permisivos en el establecimiento de reglas lo hacen para ayudar a sus adolescentes. Creen que al establecer reglas permisivas sus adolescentes serán más honestos con ellos y dirán la verdad sobre su consumo de alcohol o marihuana. Estudios muestran que los adolescentes rara vez les dicen a sus padres exactamente con qué frecuencia y cuánto alcohol consumen. Los adolescentes a menudo les encubrirán enormemente conductas de riesgo a sus padres (incluyendo el consumo de alcohol y marihuana).

Las investigaciones llevadas a cabo demuestran: Los adolescentes de padres con estilo permisivo tienden a beber más y con mayor frecuencia, consumir marihuana y otras drogas, viajar en automóviles con otros que están

bajo la influencia, conducir mientras ellos mismos están bajo la influencia, tener más problemas escolares y con la ley, y también tienen mayores probabilidades a ser víctimas de crímenes. A su vez reportan tener padres que están menos dispuestos a hablar con ellos y tener relaciones más pobres con sus padres también.

Los padres sí hacen una diferencia.

A pesar de cómo se puede sentir a veces, las investigaciones llevadas a cabo demuestran que los padres son una influencia importante en si los adolescentes eligen o no beber alcohol, o consumir marihuana y otras drogas.



POSITIVO

Los padres con estilo de crianza positivo se enfocan en empoderar a sus hijos para crecer y aprender. Este estilo de padres:

- Asumen un papel activo en enseñarle responsabilidad a su adolescente.
- Tienden a usar el enfoque de preguntar cómo, qué y por qué.
- Establecen expectativas claras sobre el comportamiento de los adolescentes, tales como esperar hasta los 21 años antes de beber alcohol, no consumir marihuana, no conducir bajo la influencia y no subirse en autos con otros que han estado bebiendo o consumiendo otras drogas.
- Establecen y hacen cumplir reglas que prohíben las drogas.
- Explican las razones que respaldan sus expectativas e instan a los adolescentes a hablar sobre cualquier inquietud.
- Establecen y hacen cumplir las consecuencias cuando no se cumplen los acuerdos.
- Usan su poder para generar un cambio.

Los padres con estilo de crianza positivo saben que su propia edad, conocimiento, experiencia y recursos materiales les dan más poder que sus hijos. Usan ese poder para fortalecer y proteger a sus adolescentes y ayudarlos a convertirse en individuos eficaces.

El estilo de crianza positiva es generalmente el estilo de crianza más eficaz.

Elevar la autoestima

Los adolescentes que tienen alta autoestima están mejor preparados para tomar decisiones inteligentes, enfrentar la presión de los compañeros y evitar el consumo de alcohol entre menores de edad.

Aumente la autoestima de su adolescente al:

- Alabar los logros
- Ayudar a establecer metas realistas
- Brindar opciones
- Ofrecer responsabilidades
- Centrarse en las fortalezas del adolescente sin compararle con los demás
- Tomar en serio todas las preocupaciones de su adolescente

El estilo de crianza positivo puede ser difícil, porque los padres gradualmente ceden el control y cada año que pasa otorgan a sus hijos más libertad y responsabilidad. Estos padres respetan el afán de independencia del adolescente, pero mantienen límites legítimos. Su filosofía es generar confianza y enseñar habilidades que empoderen al adolescente a tomar un control cada vez mayor de su vida.

En lugar de amenazar con un castigo severo por mal comportamiento, los padres con estilo de crianza positivo dialogan, establecen y hacen cumplir consecuencias claras por quebrantar las reglas. Instan a los adolescentes a hablar sobre los problemas y a desarrollar habilidades para la resolución de problemas utilizando el enfoque de **cómo, qué y por qué**.

Las investigaciones llevadas a cabo demuestran: Los adolescentes de padres con estilo de crianza positivo tienden a no beber o beber con mucha menos frecuencia y en menores cantidades. No consumen marihuana, no viajan en automóviles con otros que están bajo la influencia y ellos mismos no conducen si están bajo la influencia. También es mucho menos probable que experimenten más problemas en la escuela y con la ley, y es mucho menos probable que sean víctimas de delitos.

A diferencia de otros estilos de crianza, sus adolescentes reportan que sus padres están más dispuestos a dialogar con ellos y también reportan tener mejores relaciones con sus padres.

Los padres sí hacen una diferencia

A pesar de cómo se puede sentir a veces, las investigaciones llevadas a cabo demuestran que los padres son una influencia importante en si los adolescentes eligen o no beber alcohol o consumir marihuana u otras drogas, subirse a un automóvil con alguien que ha estado bebiendo o consumiendo otras drogas, o conducir bajo la influencia.

A los adolescentes sí les importan las opiniones de sus padres. Responden especialmente bien a un estilo de crianza positivo.

Las investigaciones han demostrado consistentemente que a los adolescentes sí les importan las opiniones de sus padres cuando estos adoptan un estilo de crianza positivo. *Estos mismos estudios también muestran que nunca es demasiado tarde para adoptar un nuevo enfoque de crianza de los hijos.* Incluso cuando los padres

han sido sobreprotectores, autoritarios o permisivos en el pasado, los hijos responden muy bien a los padres que están dispuestos a cambiar. En contraste, muchos estudios muestran que los estilos de crianza autoritario, sobreprotector y permisivo pueden conducir a resultados negativos.

Por último, es aconsejable comprender los estilos de crianza, pero pasar demasiado tiempo preocupándose por su estilo de crianza puede paralizarle en su labor como padre o madre.

En cambio, trate de evitar los extremos y encuentre un enfoque más positivo para la crianza de los hijos. Este es un paso importante que puede tomar para evitar que los menores de edad consuman alcohol u otras drogas, conduzcan bajo la influencia y que su adolescente se suba a un automóvil con un conductor bajo la influencia.

La cuestión fundamental

Las estrategias de estilo de crianza positivo pueden ayudar al desarrollo del cerebro, la capacidad de razonamiento y de planificación de su hijo.

Para obtener más información sobre cómo los estilos de crianza pueden influir en el consumo de alcohol de los adolescentes, visite [MADD at madd.org](https://madd.org) / [powerofparents](https://powerofparents.org).

Hablando sobre el alcohol

El primer paso para dialogar con su adolescente sobre el alcohol, la conducción bajo la influencia y sobre viajar en automóviles con amigos que conducen bajo la influencia es simplemente comenzar. A menudo, la conversación toma más de una sesión y evoluciona con el tiempo. Como padre o madre, debe tomar medidas activas para iniciar esta conversación. Sugíerale a su adolescente que le gustaría hablar. No espere que el adolescente esté de acuerdo. De hecho, muchos adolescentes responden negativamente. Éstas son algunas maneras de comenzar:

“Sé que eres inteligente y sabes muchas cosas. Quizás puedas ayudarme con algo que he tenido entre ceja y ceja. No dejo de escuchar sobre cuánto alcohol se bebe, y me preocupa un poco. Quizás si hablamos al respecto me sentiría mejor. ¿Te importaría darme unos minutos?”

“Probablemente ya has escuchado mucho en la escuela sobre el consumo de alcohol. Me gustaría hablar contigo un poco al respecto. Sé que las cosas han cambiado desde que yo era joven y no sería un buen padre (una buena madre) si decidiera no hablar contigo sobre algo tan importante. ¿Te importaría darme unos minutos?”

Los adolescentes a menudo están cansados después de una jornada escolar o de un evento deportivo, y ese puede no ser el mejor momento para iniciar una conversación. Piense en el horario de su adolescente y en cómo puede crear un momento en el que tendrá su atención exclusiva. Tal vez llévelo a una cena tranquila o a algún lugar donde pueda iniciar cómodamente una conversación "cara a cara".



CONSEJO:

Estos son varios temas sobre los que le recomendamos hablar con su hijo(a)

TEMA	CÓMO	QUÉ	POR QUÉ
El efecto de beber en el cuerpo / físicamente	¿"Cómo" crees que beber ayuda o perjudica al cuerpo?	¿"Qué" actividades físicas quieres hacer en el futuro que beber podría perjudicar?	¿"Por qué" crees que algunos jóvenes beben si pueden salir lastimados?
Cómo beber afecta las decisiones / elecciones	¿"Cómo" crees que consumir alcohol afecta las decisiones que toman los jóvenes?	¿"Qué" problemas pueden ocurrir cuando los jóvenes eligen beber?	¿"Por qué" crees que algunos jóvenes beben si puede tener un impacto negativo en sus decisiones?
Beber antes de los 21 años	¿"Cómo" afecta a alguien beber antes de los 21 años?	¿"Qué" respuestas podrían dar los jóvenes si se les presiona a beber antes de los 21?	¿"Por qué" crees que algunas personas podrían empezar a beber antes de los 21 años?

Recuerde: trate de conservar la calma y de no enojarse si escucha cosas que no le agradan.

INICIANDO LA CONVERSACIÓN

La comunicación es más eficaz cuando todos los participantes tienen una sensación de conexión y colaboración. La mejor forma de conseguirlo es pidiendo permiso. Por ejemplo, podría decir: "Hay algo de lo que últimamente he escuchado en las noticias y esperaba que pudiéramos hablar al respecto por unos minutos. ¿Está bien?" Cuando sea el momento adecuado para dialogar, formule preguntas utilizando "**cómo**", "**qué**", y "**por qué**" para ayudar a su hijo o hija a resolver diferentes situaciones que podrían involucrar el consumo de alcohol.

Aquí hay algunas formas sólidas de iniciar un diálogo sobre el alcohol:

- Sé que algunos estudiantes de secundaria han probado el alcohol. Me estaba preguntado...
- Si tuvieras que adivinar, ¿cuántos jóvenes de tu edad crees que han tomado una bebida que contenía alcohol o han sido pasajeros en un automóvil donde el conductor estaba bebiendo?
- ¿Cómo crees que les ha ayudado?
¿Perjudicado?
- ¿Qué crees que son las razones que podrían haber tenido esos jóvenes para beber?
- ¿Qué consideras que son algunas de las cosas que podrían haber hecho en lugar de beber?
- ¿Por qué crees que lo hicieron?
- ¿Por qué crees que no bebieron?

Estas son diferentes a las preguntas que implican un "sí" o "no" como respuesta, como "¿conoces a alguien que bebe?" Las preguntas que comienzan con "**cómo**", "**qué**", y "**por qué**" pueden fomentar un intercambio de ideas. Ayudan a los adolescentes a practicar el pensamiento racional sobre los pros y los contras de diferentes alternativas. Las preguntas abiertas les permiten a los chicos desarrollar habilidades de razonamiento que les ayudan a resistir las emociones impulsivas. También puede personalizar las preguntas: "Si estuvieras en su situación, ¿cómo actuarías? ¿**Cómo** crees que te afectaría? ¿**Qué** son algunas de las cosas que podrías haber hecho en su lugar? ¿**Por qué**?"

Las reacciones negativas de un padre o de una madre pueden cerrar la comunicación y dificultar ayudarle a un hijo a resolver problemas y enfrentar situaciones difíciles. Las reacciones negativas de los padres incluyen:

- Desahogarse en un arrebató de ira
- No dirigirles la palabra a los hijos y luego afirmar que "todo está bien"
- Sacar a relucir los fracasos pasados de los hijos
- Reclutar a otras personas para que apoyen su lado del argumento
- Comparar a los hijos y preguntar "¿por qué no puedes ser más como tu hermano/hermana?"

¿QUÉ LE DETIENE?

Los padres a veces dudan en imponer reglas contra el consumo de alcohol entre menores de edad o incluso en hablar sobre el consumo de alcohol con sus adolescentes. Tal vez se sientan avergonzados o asuman que su hijo o hija no está en riesgo.

¿Está usted asumiendo esto?	Conozca los hechos reales:
<i>A mi hijo o hija no le interesa beber.</i>	<i>Según datos de una encuesta nacional de Monitoring the Future, alrededor del 75% de los adolescentes prueban el alcohol fuera de casa antes de graduarse de la escuela secundaria.</i>
<i>Los amigos de mi adolescente son buenos chicos que no beben alcohol.</i>	<i>Aproximadamente el 33% de los estudiantes de último año de secundaria han bebido alcohol en los últimos 30 días.</i>
<i>Mi hijo o hija ha aprendido sobre los efectos negativos del alcohol en la escuela.</i>	<i>Aunque la mayoría de los adolescentes si aprenden sobre el alcohol en sus clases de salud, las investigaciones llevadas a cabo muestran que muchos temas importantes nunca se tratan. Los programas escolares por sí solos no son suficientes para impedir que los adolescentes beban.</i>
<i>A estas alturas, mi hijo o hija debería ser más consciente.</i>	<i>Desafortunadamente, la realidad es que muchos adolescentes en este momento de sus vidas todavía no están informados sobre la droga tan poderosa que puede ser el alcohol</i>
<i>En este punto mi hijo o hija no me va a escuchar.</i>	<i>Las principales encuestas nacionales revelan que los padres son la fuente número uno a la que recurren los adolescentes para obtener información importante. Los padres pueden influir en la decisión de sus adolescentes de no beber alcohol.</i>

Los adolescentes hacen suposiciones, también

Los adolescentes que beben hasta embriagarse afirman que:

- No creen que beber te haga sentir mal o tenga efectos negativos.
- Están aburridos y no hay nada más que hacer excepto beber.
- Esperan que beber les brinde beneficios, como socializar mejor.
- "No puede ser tan malo si todo el mundo lo está haciendo" y "mis amigos no pensarán que soy uno más del grupo si no bebo".

Hable con su adolescente para corregir sus suposiciones erróneas sobre el alcohol. Por ejemplo, seis de cada siete adolescentes en realidad NO beben hasta embriagarse; infórmele a su adolescente que no todos beben, aunque a veces parezca que lo están haciendo.

Los adolescentes beben de manera diferente

Los adolescentes a menudo beben hasta embriagarse, lo que se conoce como "binge dinking". Para los varones, beber hasta embriagarse significa beber al menos cinco tragos de una vez.

Para las mujeres, beber hasta embriagarse significa al menos cuatro tragos a la vez. Desafortunadamente, casi el 22% de los adolescentes en últimos años de escuela secundaria ha bebido hasta embriagarse. Las universidades reportan tasas de hasta el 60%.

A veces, los adolescentes planean beber hasta embriagarse (afirmando, por ejemplo, "¡Vamos a emborracharnos!"). Otras veces, se ven enredados en juegos de beber o fiestas que se salen de las manos.

Los adolescentes que beben un trago detrás de otro y beben tanto como pueden, tan rápido como pueden, corren el riesgo de morir por intoxicación por alcohol.

Considere estas citas de adolescentes:

"Una chica que conozco se emborrachó tanto que una amiga y yo tuvimos que cargarla durante varias cuerdas, tratando de evitar que nos quemara con un cigarrillo. Desde entonces, se ha emborrachado igual todos los fines de semana. Esto la ha metido en malas situaciones"

"Estaba teniendo una gran noche. Bebí al menos 15 cervezas. Después de eso, tengo una laguna mental. Esto no es inusual para mí. En otra ocasión, me puse violento, rompí botellas y me metí en muchos problemas".

Estos relatos suenan impactantes, pero su hijo, hija o alguien que ellos conocen probablemente ha experimentado algo como esto.



En el último mes:

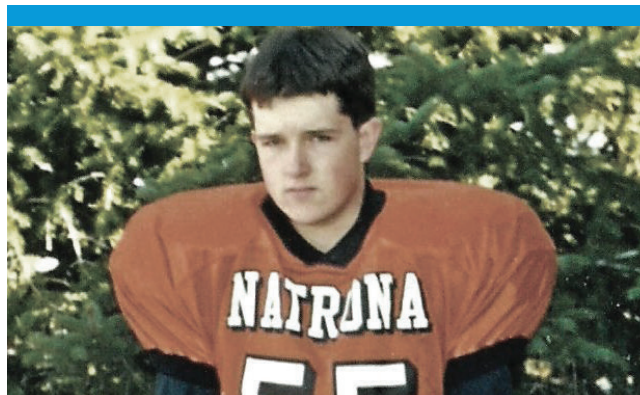
- 1 de cada 10 estudiantes en 10mo. grado se emborrachó
- 1 de cada 5 estudiantes en 12vo. grado se emborrachó

Beber hasta embriagarse trae malas noticias

Los jóvenes que beben hasta embriagarse tienen mayores probabilidades de:

- Ser empujados, golpeados o atacados
- Enfrentarse con avances sexuales no deseados
- Ser agredidos sexualmente
- Ser gravemente heridos

Los jóvenes que beben hasta embriagarse también son más propensos a conducir ebrios, viajar en un automóvil con un conductor ebrio, sufrir daños a su propiedad, tener sexo sin protección y exponerse a enfermedades de transmisión sexual.



Hable pronto

“Casey era un estudiante de último año, en el equipo de lucha libre, jugaba al fútbol americano y cantaba en el coro. Él y sus amigos compraron licor en una tienda conocida por no pedir identificación. Pensaron que sería divertido ver cuánto podía embutirse una persona: esa persona fue Casey. Al día siguiente, estaba muerto por intoxicación por alcohol. Yo tenía la falsa sensación de seguridad de que él tenía la madurez de alguien que podía manejar su licor, pero estaba equivocada.

¿Qué haría si pudiera hacerlo todo de nuevo? Habría dejado muy claro mi mensaje.

Cuando encontré esa botella de ron que Casey había escondido en mi garaje, no la habría tirado a la basura sin decir nada como lo hice. La habría sacado y la habría colocado en el mesón de mi cocina.

Entonces habríamos hablado de por qué no quería que él bebiera, sentados allí y mirándonos el uno al otro. Le habría hablado más a menudo sobre el alcohol”.

Historia de una madre cuyo hijo falleció por intoxicación etílica a los 18 años.

CONOCIENDO LOS HECHOS CUANDO COMUNICA SUS VALORES FAMILIARES

Las familias utilizan enfoques diferentes para abordar el consumo de alcohol. Algunos padres permiten que su adolescente beba una cantidad controlada de alcohol bajo supervisión durante los días festivos o en reuniones familiares. Otros padres no permiten nada de alcohol antes de que sus hijos cumplan los 21 años.

Hemos conocido a padres que enseñan valores familiares básicos, como la honestidad y la responsabilidad, pero que nunca hablan directamente con sus hijos sobre el alcohol. Asumen que su hijo o hija sabrá cómo aplicar los valores familiares al alcohol y otras drogas. Esa es una suposición arriesgada. Los cerebros de los adolescentes no están

completamente desarrollados y no hacen las mismas conexiones que son más obvias para los adultos.

Usted empoderará a su adolescente a afrontar los desafíos del crecimiento si habla explícitamente sobre qué espera de él o ella respecto del consumo de alcohol, la conducción bajo la influencia y de viajar en un vehículo con otros que han estado bebiendo. Mantenga abiertas las líneas de comunicación y trabajen juntos para establecer reglas y consecuencias claras

Hemos conocido a padres que enseñan valores familiares básicos, como la honestidad y la responsabilidad, pero que nunca hablan directamente con sus hijos sobre el alcohol.

La ciencia es clara sobre los jóvenes y el alcohol y otras drogas:

El consumo a temprana edad de alcohol y otras drogas pone en riesgo al cerebro en desarrollo y aumenta sustancialmente el riesgo de problemas, la victimización y la adicción. Los jóvenes cuyos padres les permiten beber en casa beben más a menudo y en mayor cantidad fuera de casa. No hay estudios que demuestren los beneficios de permitir que los niños o adolescentes prueben el alcohol. De hecho, es todo lo contrario: para la salud y la seguridad de un niño y un adolescente, el único nivel realmente seguro de consumo de alcohol antes de los 21 años es no consumir alcohol.

MADD le insta a hacer los siguientes acuerdos con su adolescente:

- No beber alcohol antes de los 21 años
- No socializar en lugares donde los adolescentes estén bebiendo
- No viajar en un automóvil con un conductor que haya consumido cualquier cantidad de alcohol
- No consumir otras drogas

Considere investigaciones de los Estados Unidos y Europa: estos estudios demuestran que los adolescentes a los que se les brinda alcohol en casa tienen mayores probabilidades de beber alcohol cuando están lejos de sus padres. También se emborrachan con más frecuencia a edades tempranas. Es muy importante hablar sobre los cuatro comportamientos de alto riesgo.

La cuestión fundamental

Los adolescentes que creen que sus padres aprueban que beban alcohol son más propensos a beber fuera de casa, conducir bajo la influencia y viajar en automóviles con otros conductores que están bajo la influencia.

Los adolescentes son jóvenes y aún están aprendiendo a comportarse de manera responsable. Puede ayudar a su adolescente a encontrar muchas otras formas de practicar un comportamiento responsable además de beber alcohol o consumir otras drogas.

Como padre, no sienta la presión de ceder y dejar que su adolescente beba antes de los 21 años. La ciencia es clara en cuanto a que ser permisivo no mejora la relación entre un padre y un adolescente, sino que la afecta negativamente.

También tenga en cuenta: puede haber ramificaciones legales por servir alcohol a sus propios hijos o a los hijos de otras personas. En algunos estados, los padres pueden servir alcohol a sus propios hijos. Sin embargo, a los adultos nunca se les permite servir alcohol a los hijos de otras personas. Además, es ilegal que los jóvenes menores de 21 años compren o tengan alcohol en su posesión.

HACIENDO CUMPLIR LAS CONSECUENCIAS

Como padre o madre, esté preparado para cumplir con lo prometido y hacer cumplir las consecuencias si su adolescente viola un acuerdo familiar. Los padres con estilo de crianza permisivo no hacen cumplir consecuencias, pero los padres con estilo de crianza positivo sí lo hacen, y la ciencia sobre cuál estilo ayuda a niños y adolescentes es clara y sin excepciones.

Hable sobre su posición acerca del alcohol y otras drogas, conducir bajo la influencia y viajar en un automóvil con un conductor que ha estado bebiendo o consumiendo otras drogas:

- Cómo espera que se comporte su adolescente y por qué toma esa posición.
- Consecuencias que hará cumplir si el adolescente no cumple con esas expectativas.
- Establecer de antemano consecuencias que correspondan con la infracción. Es mejor si su adolescente no tiene sorpresas si quebranta el acuerdo.

Sí

- Imponga una consecuencia si su adolescente viola un acuerdo.
- Imponga consecuencias de manera consistente.
- Sea muy claro acerca de prohibir el consumo de alcohol entre menores de edad.

No

- Base sus acciones en la ira.
- Imponga una consecuencia arbitrariamente, en el calor del momento.

A continuación, algunos ejemplos:

Un adolescente llega a casa de una fiesta y claramente ha estado bebiendo. El padre o la madre se molesta y afirma: “Estás castigado/a indefinidamente. Cuando no estés en la escuela, estarás en casa”. Esta consecuencia es establecida arbitrariamente en el calor del momento y puede que ni siquiera sea posible hacerla cumplir.

Otra forma en la que el padre o la madre podría responder sería decir: “Estoy muy decepcionado/a de ti. Habíamos acordado que no beberías hasta los 21 años. Hablaremos de esto por la mañana”.

Al día siguiente, el padre o la madre puede decir: “Como sabes, violaste una regla familiar muy importante. Beber es muy peligroso para ti. Por tanto, como acordamos

antes, habrá graves consecuencias. Durante el próximo mes, no tienes permiso de usar el auto de la familia y tu hora límite para llegar a casa serán las 9:00 en lugar de las 11:00. Espero que después de que haya pasado el mes, ambos nos sintamos más seguros de tu capacidad para seguir las reglas de esta familia”.

En este ejemplo, las consecuencias se establecieron previamente y se habla sobre ellas después de que la decepción inicial del padre o de la madre hacia el adolescente ha disminuido.

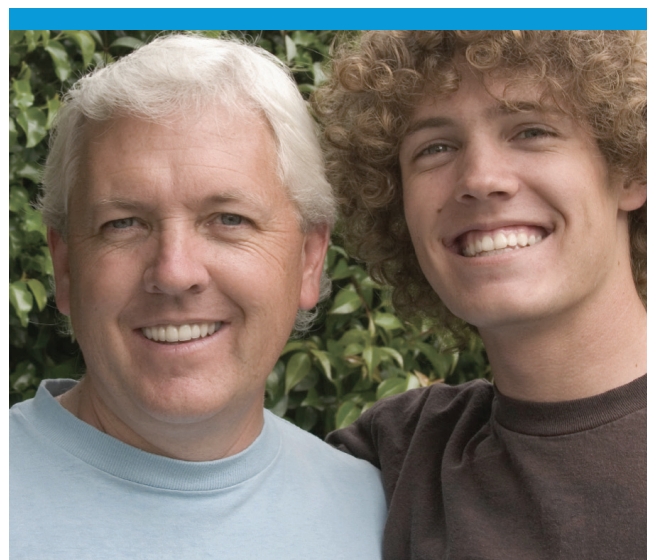
Hágales énfasis a los adolescentes en lo rápido que beber puede conducir a resultados peligrosos. Por eso usted se toma el consumo de alcohol entre menores de edad tan en serio.

¿Se ajusta el castigo a la falta?

Es mejor que las consecuencias coincidan con el "delito".

Las pequeñas violaciones de las reglas familiares merecen un castigo leve; las infracciones graves merecen sanciones más severas. Por ejemplo, podría considerar restringir los privilegios de un adolescente, como conducir, la hora límite de llegada, los derechos telefónicos o el acceso a la computadora.

Evalúe la situación y, como padre o madre, establezca una consecuencia adecuada.



Acuerdos de alta calidad

Un buen acuerdo es claro y entendido por todos. Sin embargo, los padres y los adolescentes a menudo hacen acuerdos solo para que el adolescente los quebrante. En lugar de ser un verdadero acuerdo, el acuerdo realmente impone los deseos del padre o de la madre.

En ocasiones, es posible que deba solicitar un acuerdo basado en el respeto a su autoridad. En esos casos, enfatice que su propósito es proteger y su intención es eventualmente otorgar libertad.

Es más probable que los acuerdos se cumplan cuando se hacen en el contexto de relaciones de alta calidad. Las relaciones de alta calidad se basan en la confianza mutua, donde ambos participantes confían en que el otro será honesto, responsable y comprensivo.

Las relaciones de alta calidad se caracterizan por:

- Respeto mutuo
- Empatía y comprensión
- Conocimiento el uno del otro
- Confianza mutua
- Preocupación por el otro

CONSEJO

Incluso si su hijo adolescente afirma lo que usted espera escuchar ("No bebo"), aún es importante que hablen juntos sobre el alcohol. Haga preguntas, escuche sin ponerse a la defensiva y amplíe la mentalidad de su adolescente. Hablen sobre cómo él o ella podría manejar o evitar situaciones de riesgo que podrían surgir.

Es posible que su adolescente todavía no admita que bebe, pero de todos modos puede establecer reglas de no consumir alcohol.

Hablen juntos sobre el alcohol para ayudar a prevenir que su adolescente beba siendo menor edad.



¿USTED BEBIÓ CUANDO ERA JOVEN?

Su hijo o hija probablemente le preguntará si alguna vez bebió cuando era adolescente. Esto crea un dilema. Si bebió y responde “no”, está siendo deshonesto. Si responde “sí”, su hijo o hija pensará que es una hipocresía de su parte esperar un comportamiento diferente de él o ella.

La honestidad es importante y no debe mentirle a su adolescente. Los padres utilizan diferentes estrategias para responder a esta pregunta:

Prohibiendo hablar del tema.

Algunos padres establecen una “regla básica” al comienzo de su conversación: hablarán sobre todo lo demás, pero no responderán preguntas sobre su propio consumo de drogas o alcohol cuando eran adolescentes. Los padres explican que su propio comportamiento en la adolescencia no es relevante para el consumo actual de alcohol del adolescente. Esta estrategia funciona en algunas familias, pero no en otras. Los adolescentes generalmente se convencen de que sus padres están ocultando algo y resienten que no estén dispuestos a hablar al respecto.

Admitir errores y enfatizar los resultados negativos.

Otros padres admiten que bebieron cuando eran adolescentes, pero se concentran en cómo fue un error. Usan su propia experiencia para hablar sobre los resultados negativos, como, por ejemplo, cómo beber

condujo a un momento vergonzoso o una situación peligrosa. Enfatizan que debido a que el padre o la madre actuó con insensatez y tuvo la suerte de escapar sin graves consecuencias, no significa que el adolescente correrá con la misma suerte.

Aquí hay un ejemplo de cómo podría manejar esta pregunta:

“Yo sí llegué a tomarme un trago cuando era más joven. Sin embargo, no sabíamos tanto como sabemos ahora sobre los riesgos del alcohol. Si lo hubiera sabido entonces, habría hecho las cosas de otra manera. Es por esto por lo que te estoy hablando al respecto. Quiero que estés a salvo, saludable y feliz.”

Los bebedores menores de edad tienden a beber hasta embriagarse (binge drink)

- Los bebedores menores de edad se comportan de manera diferente a la mayoría de los bebedores adultos.
- Los adultos suelen tomar una o dos copas con la comida o en una fiesta. Los adolescentes beben con menos frecuencia, pero tienden a consumir mayores cantidades que los adultos.

Los efectos físicos del alcohol

El alcohol es una droga que deprime todo el organismo.

Desde el primer trago, el alcohol comienza a deteriorar el juicio, la coordinación y el tiempo de reacción.

A medida que llegan al cerebro niveles más altos de alcohol, se disminuye la velocidad de los procesos físicos, incluida la respiración y la frecuencia cardíaca. Demasiado alcohol hace que la respiración y la frecuencia cardíaca disminuyan a niveles peligrosamente bajos, o incluso que se detengan.

HABLANDO DE MANERA QUE SU ADOLESCENTE ESCUCHE

Las siguientes estrategias le ayudarán a comunicarse de manera más efectiva:

Escuche.

Permita que el adolescente hable sin interrupciones. Escuche lo que dice. A veces, es bueno parafrasear. "Déjame ver si te entiendo. Parece que sientes que ...". Al parafrasear, no expresa acuerdo o desacuerdo, interpreta.

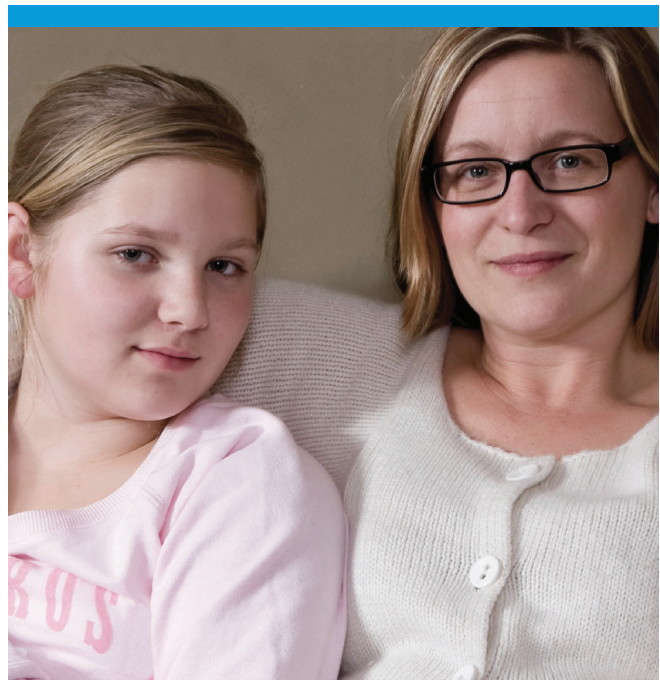
La mayoría de los adolescentes afirman que sus padres son la principal influencia en sus decisiones sobre la bebida

Hable con respeto y aprecio.

Su adolescente aún valora su aprobación. Siempre que pueda, exprese su respeto y admiración (por ejemplo, "Admiro lo que has hecho y cómo lo estás afrontando"). Todos quieren ser respetados y están más dispuestos a hablar con personas que los respetan. Dígale a su hijo o hija que está orgulloso de ellos por poder manejar situaciones difíciles.

Elija un buen momento.

Elija el mejor momento para plantear y hablar sobre los problemas. No lo haga cuando la otra persona tiene prisa o tiene un compromiso en otra parte. Espere hasta que ambos puedan tener una conversación tranquila y relajada.



Puede llevar a su hijo o hija a almorzar o a comerse un helado, a un lugar donde ambos puedan sentarse a hablar y escucharse el uno al otro.

Comuníquese directamente.

Elija un momento para hablar en el que puedan tener la atención exclusiva del otro. No hable sobre cosas importantes cuando uno de ustedes está absorto en otra actividad, como leyendo el periódico, mirando la televisión o enviando mensajes de texto.

Haga énfasis en los objetivos comunes.

Recuérdelos a los adolescentes que está de su lado. Haga énfasis en los objetivos que tienen en común y utilice los objetivos compartidos como base para brindar su orientación y sugerencias. (Por ejemplo, recuérdelo a su adolescente que ambos quieren que se mantenga saludable y seguro).

Evite los argumentos que "cortan la comunicación".

Estos consisten en declaraciones únicas que cierran la posibilidad de cualquier respuesta. A menudo son amenazantes, como "Será mejor que no te pille bebiendo o si no".

Reconozca que el conflicto es natural.

No somos idénticos unos a otros. Todos tenemos creencias y valores diferentes; por lo tanto, el desacuerdo es algo natural. Podemos usar el conflicto como una oportunidad para crecer y aprender unos de otros.

Acepte alejarse.

Acepte suspender temporalmente la conversación si las cosas no salen bien. Espere hasta que ambas personas puedan hablar de manera tranquila y directa.

Utilice un lenguaje corporal apropiado.

La postura física que asuma mientras habla puede enviar mensajes importantes sobre sus actitudes o expresar algo que no está tratando de transmitir. No aparte la mirada ni se siente desgarbadamente. Asiente con la cabeza para expresar acuerdo.

Evite el debate.

A veces, un adolescente siente que debe "defender" una posición. Entonces la conversación se convierte en un mini debate. Si se encuentra debatiendo, intente sugerir que ambos aborden los asuntos desde un ángulo diferente.

Además, evite las afirmaciones que comiencen con "tú" ("Tú hiciste esto ..."). Hacen que la otra persona se sienta atacada.

Respalde los 21 años como la edad mínima legal para beber

Numerosos estudios muestran que la ley de los 21 años como edad mínima para beber ha reducido el consumo de alcohol entre menores y ha salvado miles de vidas.

Investigaciones en EE. UU. y Europa nunca han mostrado ningún beneficio de beber a una edad más temprana o de que a los adolescentes se les pueda "enseñar" a beber de manera segura. Por el contrario, muestran que intentar enseñar a los adolescentes a beber resulta en un aumento en "binge drinking" (beber hasta embriagarse).

EVITAR BACHES EN EL CAMINO

A veces, los adolescentes reaccionan mal cuando los padres tratan de hablar sobre temas delicados. Aquí hay formas de abordar sus preocupaciones. (Adáptelas a la personalidad de su adolescente según corresponda).

Temor a recibir un sermón.

Los adolescentes pueden estar abiertos a hablar, pero lo último que quieren es un sermón unidireccional de los padres sobre el bien y el mal. Los estudios muestran que los adolescentes beben más cuando provienen de hogares donde se percibe que los padres sermonean demasiado.

Adolescente: "Ya sé lo que harás si hablamos. Me vas a dar un sermón como siempre lo haces. Entonces, si trato de decir algo, me vas a interrumpir".

Padre o madre: "Tienes razón. Esta vez no te voy a dar un sermón. Voy a escuchar lo que opinas".

¡Mantenga un tono constructivo!

Haga todo lo posible para mantener los canales de comunicación abiertos. Sobre todo, sea constructivo en sus respuestas a su adolescente, no adopte posturas defensivas ni se enoje.

Ira porque no se confía en ellos.

Algunos adolescentes interpretan una solicitud de hablar como una señal de que usted no confía en ellos.

Asegúrele a su hijo o hija que usted no sospecha de él o ella y que su intención es ayudarlo, no atacarlo.

Haga énfasis en estos temas:

- Su INTERÉS por el adolescente
- Su deseo de ENTENDER al adolescente
- Su deseo de AYUDAR al adolescente
- Su RESPETO por la privacidad y el deseo por ser independiente del adolescente



Adolescente: "¿Qué pasa, no confías en mí?"

Padre o madre: "Confío en ti. Pero este es un tema muy importante, y creo que tenemos que recopilar la información que conocemos para asegurarnos de que manejas todo con eficacia y que sabes qué esperar y qué hacer. Para esto, tenemos que hablar entre nosotros".

Temor al castigo.

Los adolescentes pueden temer que los trate severamente desde el principio. Los adolescentes que temen ser castigados se comunican con menos frecuencia con sus padres. Los estudios muestran que estos adolescentes tienden a comenzar a beber, beben con mayor frecuencia y son más propensos a sufrir consecuencias relacionadas con el consumo de alcohol.

Adolescente: "Claro, hablo contigo y no me dejarás salir. Olvídalo".

Padre o madre: "Te prometo que no seré así. Te escucharé. Me tomaré en serio lo que dices. Voy a ser sincero(a) contigo y tu serás sincero(a) conmigo".

Él/ella piensa que ya se las saben todas.

Algunos adolescentes no quieren hablar porque creen que ya saben todo lo que hay que saber sobre un tema.

Los estudios demuestran que cuando los adolescentes sienten que pueden confiar en sus padres y que esa confianza es recíproca, son menos propensos a beber.

Los adolescentes pueden pensar que lo saben todo, pero a menudo no es así. No permita que esta objeción le impida intentar comunicarse.

Adolescente: "Ya lo he escuchado todo antes. No necesitamos hablar".

Padre o madre: "Es probable que ya sepas bastante. Me haría sentir mejor si lo conversáramos. Además, me ayudaría a comprender mejor cómo son de diferentes las cosas en comparación con la época cuando yo tenía tu edad".

Los estudios demuestran que cuando los adolescentes sienten que pueden confiar en sus padres y que esa confianza es recíproca, son menos propensos a beber.



Respalde las leyes de tolerancia cero

Las leyes de tolerancia cero refuerzan la edad mínima para beber. Hacen que sea ilegal para cualquier persona menor de 21 años conducir con una cantidad medible de alcohol en la sangre (un nivel de alcoholemia, BAC por sus siglas en inglés, mayor de 0,00 a 0,02, dependiendo de la ley específica).

Las leyes de tolerancia cero pueden hacer que los adolescentes pierdan automáticamente su licencia por infracciones de consumo de alcohol siendo menores de edad. Evitar esta sanción puede motivar a los jóvenes que valoran el privilegio de conducir.

Inste a sus funcionarios de seguridad pública a hacer cumplir activamente estas leyes en su comunidad. Las leyes de tolerancia cero reducen las muertes de jóvenes por accidentes de tráfico.

Obtenga más información en línea en: madd.org / [powerofparents](http://powerofparents.org)

ESTRATEGIAS QUE LE AYUDAN A UN ADOLESCENTE A TRIUNFAR

Es menos probable que los adolescentes beban alcohol cuando sus padres:

Empoderan su capacidad de decisión.

Instan a los adolescentes a tomar sus propias decisiones, incluso las relativamente menores, como elegir un lugar para la familia ir a cenar, elegir una película para ir a ver, etc. A veces, los padres pueden enmarcar las opciones de manera que el adolescente elija entre dos alternativas deseables.

Orientan a sus hijos con calma.

Ofrecen una discusión y orientación racional sobre

las opciones que enfrentan los adolescentes que son importantes para su trayecto de vida.

Respetan sus preocupaciones, incluso cuando mantienen límites.

Respetan el afán de independencia de los adolescentes. Sin embargo, aún es importante establecer reglas claras contra el consumo de alcohol y saber dónde están sus adolescentes.

Introducen gradualmente libertades y desafíos.

Reducen gradualmente su control como padres para que los adolescentes tengan más libertad y responsabilidad a medida que pasan los años, pero mantienen los límites contra el consumo de alcohol entre menores de edad.

5 RAZONES QUE LOS ADOLESCENTES RESPETAN

Cuando hable con su hijo o hija sobre evitar el alcohol, enfatice las siguientes razones que hacen que muchos adolescentes elijan no beber:

Razón 1: El consumo de alcohol entre menores de edad es ilegal

La mayoría de los adolescentes saben que es ilegal beber alcohol antes de los 21 años. Aún así, pueden asumir que no serán atrapados o no están familiarizados con las leyes de tolerancia cero, que prohíben conducir después de beber cualquier cantidad de alcohol. Recuérdele a su hijo o hija que la policía recibe quejas sobre fiestas. Al llegar, la policía puede arrestar a todos los menores de edad que han estado bebiendo.

Explique claramente que espera que su adolescente obedezca la ley. Hable sobre las posibles consecuencias de infringir la ley, tales como que la licencia del adolescente podría ser revocada o enfrentar costosos honorarios legales. El adolescente, usted y su familia podrían ser avergonzados públicamente, ya que estos arrestos se informan de forma rutinaria en los periódicos. Si se programa una cita en la corte, es posible que deba tomarse unos días de su trabajo y perder el pago de ese salario.

Los adolescentes rara vez consideran todas las posibles consecuencias legales. Hablar sobre las implicaciones de un arresto puede ayudar a disuadir el consumo de alcohol entre menores de edad.

Razón 2: Beber puede causarte náuseas o puedes perder el conocimiento

El alcohol irrita el revestimiento del sistema digestivo. Beber demasiado alcohol puede hacer que las personas vomiten y se sientan mal durante días (afección conocida como “resaca”). Otros adolescentes no quieren estar cerca de alguien que se vomita o que pierde el conocimiento por beber demasiado. Recuérdele a su adolescente que las náuseas por el alcohol pueden ocurrir repentinamente y sin previo aviso.

Razón 3: Beber puede conducir a una agresión sexual

Los adolescentes que beben son más vulnerables a situaciones peligrosas y, a menudo, no pueden escapar o protegerse de la amenaza de violación o agresión.

Las investigaciones muestran claramente que cuanto más joven una persona comienza a beber, mayor es la probabilidad de que desarrolle problemas más adelante en la vida con el alcohol.

PRECAUCIÓN: Aterrorizar a su adolescente podría ser contraproducente

Sea sincero con su adolescente sobre los riesgos, pero evite las tácticas de miedo demasiado duras. Demasiada información atemorizante puede hacer que la gente se “desconecte” y no preste tanta atención. Además, si pinta una imagen espantosa de las consecuencias y su adolescente no ve que sucedan de inmediato cuando alguien que conoce bebe, asumirá que usted se equivocó o exageró.

Es probable que su adolescente confíe en las personas que le rodean, y es posible que usted también confíe en ellos, pero el alcohol puede hacer que las situaciones se tornen peligrosas. El ochenta y cinco por ciento de las mujeres que han sido agredidas sexualmente fueron agredidas por alguien que conocían.

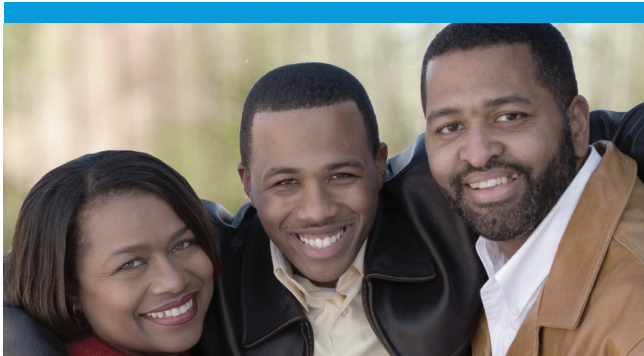
Razón 4: Beber puede provocar una muerte prematura

El beber en exceso puede dañar el hígado, los riñones, el cerebro y el corazón, todo con graves consecuencias a largo plazo.

Sin embargo, incluso una noche de consumo excesivo de alcohol puede cambiar toda la vida, incluidas las relaciones sexuales sin protección (que pueden provocar un embarazo o una enfermedad de transmisión sexual), la muerte por intoxicación por alcohol o asfixia con vómito o choques automovilísticos mortales.

La cuestión fundamental

La mejor estrategia es hablar sobre las consecuencias negativas de una manera directa y honesta.



Razón 5: Beber puede conducir a ser un alcohólico

La mayoría de los adolescentes tienen imágenes negativas de los alcohólicos y la mayoría no quiere convertirse en alcohólicos. Sin embargo, creen que pueden controlar su forma de beber y no se volverán alcohólicos.

Las investigaciones muestran claramente, sin embargo, que cuanto más joven una persona comienza a beber, mayor es la probabilidad de que desarrolle problemas más adelante con el alcohol. Los adultos que comenzaron a beber a los 15 o 16 años tienen cinco veces mayores probabilidades de ser diagnosticados con dependencia del alcohol que los adultos que comenzaron a beber después de los 21 años.

¡El café no funciona!

Después de beber, el hígado elimina el alcohol de su cuerpo y torrente sanguíneo. Este proceso lleva tiempo y no se puede acelerar. Como resultado, no existe una forma comprobada de hacer que una persona recupere la sobriedad más rápido.

No puede recuperar la sobriedad más rápido al:

- Tomar café
- Hacer ejercicio
- Comer algo
- Tomar aire fresco
- Tomar una ducha fría

Recuérdale a su adolescente: Nunca subirse a un automóvil con un conductor que esté tratando de recuperar la sobriedad. El café y otros métodos simplemente no funcionan.

Ayúdele a su adolescente a tomar decisiones acertadas

La razón más grande por la que los adolescentes beben es la presión de los compañeros. Un amigo podría sugerirle directamente a su hijo o hija que participe, diciendo "Emborrachémonos", o su adolescente podría asumir que todos los demás lo están haciendo y que es algo aceptable.

Usted no puede proteger completamente a su hijo o hija de la presión de sus compañeros, pero al enseñar a su adolescente a tomar buenas decisiones y al supervisar y monitorear sus actividades, puede ayudar a protegerle de las situaciones más peligrosas.

ENFRENTADO LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

A veces, los adolescentes enfrentan situaciones en las que se ven presionados a hacer algo que preferirían no hacer. Por ejemplo, un amigo podría presionar a su adolescente a tomarse un trago cuando su hijo o hija no quiere.

Es posible que le digan a su adolescente:

- Vamos, todo el mundo lo ha probado.
- Si no vas a beber con nosotros, ¿por qué andas con nosotros?
- Es parte de crecer.
- Ya bebimos antes una vez, así que ¿cuál es el problema ahora?
- Te lo pasarás increíble si lo haces.
- Vamos, tómate un trago. Te pondrá de humor.
- Has estado trabajando demasiado. Mereces irte de fiesta.

Los adolescentes necesitan formas de resistir esta presión y confiar en sus propios valores, creencias y actitudes. Puede sugerirles que utilicen "frases cortas" simples que eliminen la presión sin hacer una escena o darle mucha importancia al asunto.

Por ejemplo, su adolescente podría simplemente responder:

- "Simplemente no es para mí; no es lo que quiero."
- "No bebo."
- "No, gracias."

CONSEJO

Hágale saber a su adolescente que no todos los jóvenes de su edad beben. Los adolescentes suelen sobrestimar cuántos de sus compañeros beben o han probado el alcohol.

Su adolescente también podría considerar:

- Ofrecer una alternativa, como "Prefiero tomar un refresco".
- Inventar una excusa, como "Tengo que estudiar para un examen mañana".
- Tener una explicación, como "Realmente no me gusta el sabor".
- Cambiar el tema.

Inste a su adolescente a pensar en respuestas breves pero eficaces. Si su adolescente decide de antemano "frases cortas", estará preparado para una situación incómoda que pueda surgir.

Es un hecho

Cualquiera que haya estado bebiendo no puede saber con precisión qué tan borracho está.

ENCONTRAR ALTERNATIVAS A LA BEBIDA

Algunos adolescentes tienen razones "positivas" (desde su perspectiva) por las que podrían elegir beber. Ayude a los adolescentes a pensar en otras formas de lograr objetivos similares.

Razón positiva: Celebrar

Algunos adolescentes creen que beber ayuda a celebrar una ocasión especial.

Alternativas:

Inste a su adolescente a encontrar otras formas de celebrar positivamente. Unas opciones pueden ser:

- Ir de compras buscando algo especial (por ejemplo, ropa, música, artículos deportivos).
- Salir a algún lado, como a cenar, eso incluiría algunos amigos especiales.
- Ofrecer invitar amigos a casa para hacer una fiesta (sin alcohol).



Razón positiva: Reducir el estrés

Algunos adolescentes creen que el alcohol ayuda a reducir las preocupaciones.

Alternativas:

Recuérdle al adolescente que un problema no desaparece porque bebe (y, de hecho, puede empeorar). Ayude a su adolescente a encontrar formas productivas de enfrentar los problemas directamente, en lugar de evitarlos.

Razón positiva: Expresar sentimientos y reducir inhibiciones

Algunos adolescentes creen que el alcohol u otras drogas ayudarán a que sea más fácil expresar sus sentimientos o hablar con miembros del sexo opuesto.

Alternativas:

Reconozca lo difíciles que son ciertas situaciones sociales para los adolescentes. Pero recuérdle a su adolescente que, si bien el alcohol puede hacer que se sienta menos timidez, beber en realidad nubla el juicio. Además, el

Manténgase al tanto de su adolescente

Pregúntele a su adolescente dónde va a estar, especialmente los fines de semana.

Haga que su adolescente se reporte periódicamente durante el día y que le mantenga informado.

Si bien no puede prohibir a un amigo o amiga, sí puede limitar el contacto con amigos que presionan fuertemente a su adolescente para que beba o se involucre en otros comportamientos peligrosos.

¡Las conexiones entre padres e hijos ayudan a su adolescente a mantenerse a salvo!

Las investigaciones demuestran que cuanto más se conecte con sus hijos...

- Cenando juntos
 - Dialogando
 - Disfrutando actividades juntos
 - Compartiendo sentimientos y preocupaciones
- ... más protegidos están sus hijos contra el consumo de alcohol y otras drogas.

alcohol a menudo confunde la comunicación y conduce a avances sexuales no deseados, discusiones y, a veces, peleas.

Razón positiva: Seguirles la corriente a los amigos

Su hijo o hija puede sentirse presionado o presionada a beber o consumir otras drogas. Esta presión puede ser directa, como cuando alguien le pasa una cerveza en una fiesta, o puede ser indirecta, como cuando quiere formar parte de un grupo que experimenta con el alcohol.

Alternativas:

Los padres pueden intentar influir en quiénes eligen sus hijos como amigos, pero los padres no pueden elegir a los amigos de sus hijos. En su lugar, ayude a su adolescente a comprender la dinámica de la presión de los compañeros y lo importante que es ser su propia persona. Además, ayude a su hijo o hija a planificar cómo reaccionar ante situaciones en las que podrían sentirse presionados para beber, como cuando un amigo lleva alcohol a una fiesta.

Razón positiva: Encajar en el grupo

Incluso cuando la presión de los compañeros no es obvia, los adolescentes pueden sentir que, sin beber, no serán vistos como una verdadera parte del grupo.

Alternativas:

Hágale hincapié a su adolescente que las “historias de guerra”, como quién bebió más tragos, quién tomó hasta enlagunarse y quién tuvo la peor resaca o cruda, solo resaltan los peligros de beber. Incentive a su adolescente a concentrarse en sus propios valores y a no darle importancia a fanfarronear sobre beber y emborracharse.

Los padres pueden intentar influir en quiénes eligen sus hijos como amigos, pero los padres no pueden elegir a los amigos de sus hijos.

Razón positiva: Levantar el estado de ánimo

Muchos adolescentes creen que el alcohol u otras drogas les ayudarán a mejorar su estado de ánimo.

Alternativas:

Asegúrele a su adolescente que es normal sentirse triste y estresado a veces. Explíquele que es posible mejorar su estado de ánimo sin consumir alcohol u otras drogas. El ejercicio es una forma excelente de ayudar a mejorar el estado de ánimo.

También hágale caer en cuenta a su hijo o hija que el “subidón” del alcohol también va acompañado de niveles extremos bajos.

Razón positiva: Algo que hacer

Algunos adolescentes se aburren y recurren al alcohol como una forma de entretenerse.

Alternativas:

Incentive a su adolescente a involucrarse en deportes, pasatiempos, música, baile, juegos, lectura y clubes escolares. Él o ella podría trabajar como voluntario en organizaciones asociadas con causas que le interesan, como proteger el medio ambiente, prevenir el consumo de alcohol bajo la influencia o promover la alfabetización.

Los adolescentes suelen ir a fiestas como medio de entretenimiento. Ya que es en las fiestas donde con frecuencia se bebe, es una buena idea monitorear y establecer límites sobre los tipos de fiestas a las que asiste su hijo o hija (incluyendo irse de una fiesta donde se sirve alcohol). Sugiera formas en las que los adolescentes pueden divertirse sin alcohol u otras drogas.



ELIGIENDO LAS AMISTADES

Las amistades son muy importantes para los adolescentes y, por lo general, los adolescentes pasan cada vez más tiempo con sus amigos. Los padres necesitan saber con quién están pasando tiempo sus adolescentes y qué están haciendo diariamente. Usted también puede motivar a su adolescente a tener amistades saludables.

Hable con su adolescente sobre el verdadero significado de la amistad. La verdadera amistad no se basa en cosas superficiales como dinero, apariencia, popularidad o estar con alguien que "está en la onda".

La verdadera amistad se basa en el respeto, la consideración, la comprensión, la confianza y la preocupación mutuos. Los verdaderos amigos quieren mantener a sus amigos sanos y salvos. Cuando conversa con su adolescente sobre el significado de la amistad, le ayudará a pensar acerca de las opciones. También puede ayudar a su adolescente a evitar elecciones arriesgadas controlando sus actividades.

Manténgase al tanto de las actividades de su hijo o hija para ayudarle a su adolescente a evitar situaciones peligrosas y de alto riesgo.



Enseñe buenos hábitos de solución de problemas

Ayude a su adolescente a practicar estas habilidades para resolver problemas:

- Reconocer un problema.
- Identificar las posibles acciones que podrían resolver el problema.
- Reunir información sobre los pros y los contras de cada acción posible.
- Examinar cuidadosamente los pros y los contras y seleccionar una opción que parezca la mejor.
- Llevar a cabo la decisión elegida.

¿Le preocupa que su adolescente ande en malas compañías?

Monitoree las actividades sociales y supervise las fiestas. Antes de que su adolescente asista a un evento social, comuníquese con los padres del adolescente anfitrión para asegurarse de que la fiesta será supervisada por adultos y no involucrará alcohol u otros comportamientos peligrosos.

No prohíba a un amigo o una amiga.

Si su adolescente tiene un amigo o amiga que usted desapruueba, posiblemente lo peor que puede hacer es prohibirle que pasen tiempo juntos. Los adolescentes valoran mucho sus amistades y defienden fuertemente a sus amigos. Si ataca directamente a un amigo o amiga, su hijo o hija va a sentir la obligación de defenderle y explicar todas las características "buenas" de la amistad. Una mejor estrategia es incluir al amigo o amiga que desapruueba en algunas actividades familiares. Entonces tiene la oportunidad de conocerle y compartir sus valores familiares.

CONSEJO

Más adolescentes, más riesgo
A los adolescentes les resulta difícil resistir la presión de los compañeros, especialmente en un grupo. Ayude a su adolescente a evitar problemas monitoreando sus actividades.

Motive a su adolescente a tener más amigos.

Incentive a su hijo o hija a participar en programas extracurriculares, funciones religiosas o centros comunitarios donde pueda conocer a otros adolescentes con los valores apropiados. Hacer más amigos ayuda a prevenir la influencia indebida de una sola "mala" amistad.

Ayude a los adolescentes a evitar situaciones en grupo de alto riesgo.

Las situaciones más peligrosas para los adolescentes son las actividades en grupo y las fiestas no supervisadas. A los adolescentes les resulta especialmente difícil enfrentarse a un grupo de amigos que los empujan a hacer algo ilegal, como beber alcohol. Es por esto por lo que es tan importante monitorear las actividades de su adolescente y asegurarse de que evite estos entornos de alto riesgo. Además, hablen sobre formas en que su adolescente puede resistir la presión de los compañeros, para prepararse para situaciones peligrosas que puedan surgir.



MANTENERSE ALEJADO DE LOS PELIGROS DE CONDUCIR

Es ilegal que los adolescentes beban alcohol y es ilegal que los adolescentes beban cualquier cantidad de alcohol y conduzcan.

Un bebedor menor de edad podría no sentir que está pasado de copas o completamente borracho y decidir que está bien conducir después de beber. Sin embargo, esto es extremadamente peligroso. Incluso con pequeñas cantidades de alcohol, los conductores adolescentes tienen mayores probabilidades de chocar que los conductores mayores después de beber.

Beber y conducir

La mayoría de los adolescentes tienen una perspectiva de "aquí y ahora". Necesitan su ayuda para comprender todas las consecuencias a corto y largo plazo de conducir bajo la influencia.

CONSEJO

Enséñele a su adolescente sobre los peligros de la carretera y los principios de seguridad al conducir. Súbanse juntos al automóvil y observe cómo conduce su adolescente. Las clases de conducción son solo el comienzo.

Hablen sobre las posibles consecuencias	
Consecuencias legales	Consecuencias físicas
Ser acusado de comprar, poseer o beber alcohol siendo menor de edad; ser acusado de conducir bajo la influencia	Daño al automóvil o al automóvil de otra persona
Multas	Daños a la propiedad, propia o ajena
Las tarifas del seguro del automóvil podrían aumentar (un seguro inasequible puede llegar a impedir que puedan conservar un auto)	Lesión personal, desde menores hasta aquellas que alteran la vida, y/o lesionan a terceros
Menor opción de universidades, debido a las políticas de admisión; suspensión de deportes o clubes	Agresión sexual, embarazo no planeado, enfermedades de transmisión sexual
La citación por consumo de alcohol puede permanecer en el registro legal, dependiendo de las regulaciones locales (para obtener una lista de las leyes de su estado, visite madd.org)	Muerte: de usted, de algún ser querido y/o de otra persona
La licencia podría ser revocada / Tiempo de prisión	

Los adolescentes que no consideran todas las consecuencias tienen mayor probabilidad de beber y conducir. Ya que los adolescentes prestan mayor atención a las consecuencias a corto plazo, los padres necesitan establecer reglas claras que prohíban el consumo de alcohol y hacer cumplir las consecuencias.

Viajar en un auto con un conductor bajo la influencia

Es posible que algún día su adolescente se enfrente a decidir si subirse o no en un automóvil con una persona que ha estado bebiendo. Hágle énfasis a su adolescente que subirse a un automóvil con un conductor bajo la influencia es extremadamente peligroso.

Establezca una regla familiar clara: No subirse a un automóvil con ningún conductor menor de 21 años que ha estado bebiendo.

¿El Mensaje equivocado?

A algunos padres les preocupa que ofrecerse a llevar al adolescente a casa pueda enviar el mensaje equivocado y hacer que los adolescentes crean que está bien beber alcohol.

Incluso si ofrece llevar a su adolescente a casa, aún puede hacer cumplir las consecuencias previamente establecidas por quebrantar la regla de no consumir alcohol.

Asegúrele a su adolescente que la seguridad es la primera prioridad. Cuando los adolescentes tienen una buena comunicación con sus padres y confían en que sus padres no van a reaccionar exageradamente (enojándose y estableciendo castigos severos o desconocidos), es más probable que llamen a casa para pedir ayuda.



El alcohol es más peligroso para los conductores jóvenes

Los conductores jóvenes corren un mayor riesgo de chocar que los conductores adultos, incluso con niveles bajos de alcohol en la sangre.

- Los choques de vehículos son la principal causa de muerte entre los adolescentes (de 15 a 20 años), y el 31% de las muertes de adolescentes por choques de tránsito están relacionadas con el alcohol.
- Uno de cada 10 adolescentes en secundaria conduce cuando ha bebido.
- Uno de cada 5 conductores adolescentes involucrados en choques fatales tenía algo de alcohol en su organismo en 2010. La mayoría de estos conductores (81%) tenían niveles de alcoholemia (BACs) superiores al límite legal para adultos.

Hable con su adolescente sobre el peligro de viajar con cualquier persona que pueda haber bebido demasiado. Ayude a su adolescente a hacer un plan en caso de que se encuentre en una situación insegura. Hable sobre alternativas efectivas, como llamar a un taxi o pedirle a otra persona que le lleve a casa.

Recuérdle a su adolescente que beber café u otras técnicas para "recuperar la sobriedad" en realidad no funcionan. Él o ella no debe confiar en estas técnicas para convertir a un amigo en un conductor "seguro y sobrio".

Insta a los adolescentes a llamar si necesitan a alguien que los lleve seguros a casa.

Cuando su adolescente le llame para recogerlo porque él o ella u otra persona ha estado bebiendo:

1. Recoja a su adolescente y llévelo a casa de manera segura. Mantenga la calma y no se enoje de camino a casa.
2. Si se quebrantó la regla establecida en casa, elija el momento apropiado más pronto posible para hablar con su adolescente sobre las consecuencias. Puede que lo mejor sea esperar hasta el día siguiente.
3. Hable de nuevo sobre las reglas y las consecuencias. Usted solo quiere mantenerlo libre de peligro.

Consejos para mantener seguros a los adolescentes en la carretera

MADD recomienda que los padres establezcan reglas claras sobre la conducción para ayudar a mantener seguros a sus adolescentes. En particular, los padres deben familiarizarse con las disposiciones de las licencias graduales para conducir y las leyes de tolerancia cero en su estado y hacer cumplir firmemente esas reglas.

Las leyes de Licencia gradual para conducir (GDL)

Cada estado ofrece un tipo de licencia de conducir gradual que introduce de forma progresiva privilegios a los nuevos conductores.

GDL es una importante herramienta de seguridad pública; previene aproximadamente uno de cada cinco choques de conductores adolescentes.

Conozca las leyes GDL en su estado y asegúrese de que su adolescente las esté obedeciendo.

Estas leyes generalmente establecen restricciones de conducción nocturna para conductores jóvenes y establecen límites en el número pasajeros que pueden llevar. Ambas reglas son muy importantes para la seguridad de los conductores adolescentes.

Siga los siguientes pasos que han demostrado que ayudan a mantener seguros a los adolescentes:

- Establezca reglas que prohíban el consumo de alcohol.
- Dígle a su adolescente que siempre se abroche el cinturón de seguridad en todos los asientos del automóvil.
- Dígle a su hijo que reduzca la velocidad y respete el límite de velocidad.
- No permita que su adolescente haga llamadas telefónicas o envíe mensajes de texto mientras conduce. La mejor forma de evitar esta actividad es tener su teléfono apagado mientras conduce.
- Limite la cantidad de pasajeros permitidos en el automóvil cuando su adolescente conduce.
- Limite la conducción nocturna y los fines de semana para su adolescente.
- Establezca una hora límite en el momento en que su adolescente necesita estar en casa para limitar la cantidad de riesgo.
- Sepa dónde está su adolescente monitoreando sus actividades.

¿PODRÍA SU ADOLESCENTE TENER UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO?

Es posible que su adolescente ya esté bebiendo, e incluso tenga un problema de alcoholismo, si 1) falta alcohol en las botellas o latas de su casa, o 2) ha descubierto alcohol escondido en la mochila, el automóvil o la habitación de su adolescente. Su adolescente puede tener un problema de alcoholismo si él o ella:

- Usa mentas para el aliento o enjuague bucal

en exceso, estos pueden ser un intento de enmascarar el olor del alcohol.

- Su comportamiento es más flojo y pasivo de lo habitual, y no se preocupa tanto por cosas que antes solían interesarle, ni por su apariencia personal
- Es inusualmente agresivo o rebelde
- Frecuenta amigos diferentes y es más reservado de lo habitual
- Enfrenta problemas escolares: bajas calificaciones o escasa asistencia
- Pide dinero prestado con más frecuencia
- Actúa como si estuviera ebrio e intoxicado, tropezándose o moviéndose con torpeza, arrastrando la lengua al hablar y con la mirada apagada, desenfocada o con los ojos rojos

Sí

- Hable sobre el problema con calma con su hijo o hija.
- Explíquele que está preocupado y dispuesto a ayudar.
- Permanezca despierto cuando su adolescente sale hasta tarde, cuando sea posible, y demuestre que está interesado en lo que está haciendo.
- Busque ayuda profesional para manejar esta situación.

No

- Asuma las responsabilidades de su adolescente. En cambio, bríndele los medios para asumir la responsabilidad de sí mismo.
- Discuta con su hijo o hija si está en estado de ebriedad.
- Invente excusas ni encubra a su hijo o hija.

Si cree que su hijo o hija podría tener un problema con la bebida, no le dé la espalda al problema.

Hablando sobre la marihuana y la mezcla de alcohol y marihuana

Junto al alcohol, la marihuana es la droga de la que más abusan los jóvenes. Según estudios publicados:

- A la edad de 20 años, aproximadamente el 50% de los jóvenes han consumido marihuana en su vida. Esto es 2-3 veces más que las personas más jóvenes o las personas mayores.
- Cuando se examina el consumo reciente de marihuana, 1 de cada 5 de estas personas informa haber consumido marihuana en el último mes.
- Los datos muestran que 1 de cada 3 jóvenes que beben alcohol también han mezclado alcohol con marihuana en las mismas noches. En estas ocasiones, tienden a experimentar 2-3 veces más problemas en comparación con aquellas noches en las que consumen alcohol.

CÓMO FUNCIONA LA MARIHUANA EN EL CUERPO

La marihuana contiene una sustancia química llamada tetrahidrocannabinol, comúnmente conocida como THC. Cuando el THC ingresa al cerebro al fumar, vapear o consumir marihuana comestible (por ejemplo, un caramelo o un brownie), influye en las reacciones químicas que crean sentimientos positivos o una "euforia" o "subidón". Mientras esto sucede, la marihuana también está alterando la comunicación normal dentro del cerebro y entre el cerebro y el resto del cuerpo. Estas alteraciones pueden afectar seriamente el movimiento y la coordinación, la sensación, el dolor, las emociones, el juicio, la toma de decisiones, la memoria y el apetito.

Marihuana ayer y hoy

Antes de 1990, el contenido de THC en la marihuana solía ser alrededor del 2-4%. En 2017, en los estados donde hay tiendas que venden marihuana legalmente al público, el contenido de THC era aproximadamente del 28%. Esto significa que **entre la marihuana usada en 1990 y la actual el contenido de THC es de 7-14 veces más potente.**

Si la concentración de alcohol en la cerveza aumentara de la misma manera, tomar una cerveza hoy equivaldría a tomar entre 7-14 cervezas en 1990. Sin embargo, debido a una fuerte regulación, la potencia de la cerveza ha cambiado muy poco con el tiempo, por lo que una cerveza de hoy produce los mismos efectos que una cerveza hace 30 años.

En pocas palabras, la marihuana de hoy en día no es la misma droga que la que muchos padres mayores de 40 años podrían haber experimentado cuando eran jóvenes. El incremento en la concentración en la marihuana actual da como resultado un incremento en los efectos.

Es por esta razón que los profesionales de la salud están reportando casos de consumo de marihuana que resultan en un aumento de la frecuencia cardíaca y bronquitis; cáncer; ansiedad; y sueño y fatiga. Consumo regular o frecuente también puede resultar en cambios en la función cerebral, enfermedad mental (depresión, esquizofrenia), y adicción. ***¡Sí, la marihuana de hoy es altamente adictiva!***

Por último, pero no menos importante, los estudios han demostrado que los efectos de la marihuana en la función cerebral no se pueden revertir.

.

La marihuana y los jóvenes

Los cerebros de los jóvenes continúan desarrollándose hasta mediados de la década de los 20 años. Como resultado, la marihuana los afecta de manera diferente que a los adultos.

Las investigaciones han demostrado que los adolescentes que consumen marihuana son más propensos a reportar disminuciones en el volumen cerebral, menor calidad de atención, de habilidades verbales y de comportamientos autorreguladores.

Según las investigaciones, estas son algunas de las razones por las que los adolescentes nos han dicho que consumen marihuana

- Para obtener más de una euforia, ("cross- faded", estar borracho y drogado al mismo tiempo).
- Para relajarse o reducir el estrés.
- Para contrarrestar los efectos del consumo de alcohol (p. ej., reducir la sensación de mareo, el vómito, el dolor de cabeza).
- Mecanismo de defensa (p. ej., problemas en su vida privada).
- Ansiedad social.
- Presión de los compañeros: Los amigos mezclan alcohol y marihuana.
- Para incrementar los efectos del alcohol.
- Se siente bien.

No todos los adolescentes consumen marihuana, y estas son algunas de las razones que ellos nos han dicho por las que no consumen marihuana

- Para evitar que les de la pálida o blancazo (estar tan drogados que pierden el conocimiento).

- Pérdida de control.
- Sensación de malestar (p. ej., náuseas, vómitos).
- Los hace sentirse ansiosos.
- Les acelera su ritmo cardíaco.
- Los hace sentirse paranoicos.
- Tienen responsabilidades.
- Los hace sentirse cansados a la mañana siguiente.
- Puede llevar a tomar malas decisiones.
- Hace que sea difícil desempeñarse bien en la escuela.
- La marihuana es ilegal en TODOS los estados para personas menores de 21 años.



Creencias que los estudiantes algunas veces tienen sobre la marihuana que no son ciertas	
Mito	Realidad
La marihuana es segura	<i>La marihuana es mucho más potente hoy que en el pasado. No hay manera de determinar una dosis segura (p. ej., vapear un poco, comerse solo unos pedacitos de brownie). Hay también muchas variedades diferentes con efectos diferentes. Esto hace que la marihuana sea una droga de alto riesgo de consumir.</i>
La marihuana te hace un mejor conductor	<i>Los estudios han demostrado que, de los conductores gravemente heridos ingresados en centros de trauma, más de 1 de cada 4 resultaron positivos en una prueba de consumo de marihuana. En otro estudio de conductores heridos fatalmente en un estado occidental, más de 1 de cada 10 resultó positivo por marihuana.</i>
No puedes volverte adicto a la marihuana	<i>Actualmente, aparte del alcohol, la marihuana es la principal causa de adicción y dependencia en los EE. UU. Estudios muestran que la marihuana representa más del 50% de los 7 millones de personas de 12 años o más que dependen o abusan de una droga.</i>
La marihuana es más segura que el alcohol	<i>Tanto el alcohol como la marihuana están asociados con problemas significativos. Al comparar cuál es más seguro se pasa por alto que existen riesgos graves asociados con ambas drogas.</i>
La marihuana tiene valor medicinal	<i>Si bien la marihuana es legal para fines medicinales en algunos estados, este no es el caso en todos los estados. En los estados donde es legal para fines medicinales, los pacientes necesitan estar bajo cuidado y supervisión de un médico para enfermedades y dolencias específicas. Los pacientes también necesitan recetas médicas que especifiquen cuánta cantidad, con qué frecuencia y en qué forma se puede consumir. La marihuana con fines medicinales a menudo contiene otros compuestos o ingredientes para ayudar a trastornos específicos. Finalmente, la marihuana rara vez es recetada para niños menores de 18 años con fines medicinales.</i>
La marihuana es legal	<i>Una vez más, si bien esto es cierto en algunos estados, no es legal en todos los estados. Además, no hay estados en los que la marihuana es legal para consumo recreativo para personas menores de 21 años.</i>



CÓMO PUEDE AYUDAR A SU ADOLESCENTE

Una pregunta común que escuchamos de los padres es: "¿Qué puedo hacer para ayudar a reducir los riesgos de que mis hijos se hagan daño por beber alcohol o por mezclar alcohol y marihuana?" A continuación, se muestra un estudio de caso de una madre con la que muchos padres pueden identificarse.

Un estudio de caso

Teri tiene un hijo que estudia último año de secundaria y está considerando asistir a una universidad fuera del estado. Su hijo está interesado en los videojuegos y los deportes, y trabaja como voluntario en su comunidad. Teri ha hablado con su hijo sobre consumir alcohol (y sobre la marihuana) desde que estaba en los primeros años de secundaria y continúa "haciendo seguimiento" con bastante regularidad.

Teri y su marido son padres bastante normales. Prefieren pasar tiempo con amigos cercanos y familiares los fines de semana mientras cenan y se toman unos tragos, pero nada nunca fuera de control y sin consumo de marihuana. En su último año de escuela permiten a su hijo tomar una pequeña copa de vino o una cerveza en ocasiones muy especiales. De lo contrario, no se permite ni se fomenta el consumo de alcohol. Teri ha oído hablar del consumo excesivo de alcohol que tiene lugar en las fiestas y se preocupa como muchos padres, pero siente que al mantener las líneas de comunicación abiertas y dialogando con su hijo sobre los riesgos, ella está haciendo todo lo que puede. Hasta donde sabe, él evita las fiestas los fines de semana, pero ella sabe que ha habido al menos una o dos ocasiones en las que salió con amigos donde había alcohol y marihuana.

Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que hay muchas cosas que Teri hace que reducirán las probabilidades de que Jeremy sufra consecuencias asociadas con el consumo mezclado de alcohol y marihuana.

1. Las investigaciones han demostrado que entre más hablen los padres con sus hijos sobre el consumo de alcohol y marihuana, menos probabilidades tendrán de consumirlos mezclados y sufrir consecuencias.
2. Estudios demuestran que el ejemplo de los padres está asociado con el consumo de alcohol y marihuana de los hijos. El bajo consumo de alcohol de Teri y su marido y el hecho que no consumen marihuana son protegen a su hijo y disminuyen su riesgo.
3. Estudios indican que nunca es demasiado tarde para que los padres hablen con sus hijos sobre el consumo de alcohol y marihuana. Cuanto mayor sea la calidad de la comunicación de los padres, menos probable es que sus hijos universitarios beban alcohol y consuman marihuana mezclados y que sufran consecuencias. El seguimiento y las conversaciones continuos de Teri protegen a su hijo y disminuyen su riesgo.

Pase a la página siguiente para enterarse sobre qué mas puede hacer Teri.

La investigación también muestra que hay cosas adicionales que Teri puede hacer para reducir las probabilidades de que su hijo sufra las consecuencias asociadas con consumir mezclados alcohol y marihuana.

1. Estudios muestran que, si los padres permiten a sus hijos en últimos años de escuela secundaria tomar una pequeña copa de vino o una cerveza en "ocasiones especiales", éstos tienen una mayor probabilidad de beber con más frecuencia y en mayores cantidades cuando no están con sus padres. Desafortunadamente, los estudios también indicaron que el daño de dejar que sus hijos beban incluso un poco ***no podía cambiarse con*** una mejor comunicación, dar un mejor ejemplo o monitoreo por parte de los padres. El impacto en el riesgo fue el mismo, sin importar lo buenos que fueran los padres para comunicarse o que tan maduros parecieran ser los hijos.
2. Estos mismos estudios muestran que permitir el consumo de alcohol en estas ocasiones especiales también está relacionado con mezclar alcohol y marihuana (y sufrir consecuencias). Cuando Teri y su esposo permiten que su hijo beba en ocasiones especiales, ***pueden haber aumentado sin saberlo su riesgo*** de mezclar alcohol y marihuana y sufrir consecuencias.
3. Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que el consumo de alcohol antes de los 21 años es un factor de riesgo de las consecuencias del alcohol y la marihuana. ***Una manera de que Teri cambie el riesgo de su hijo*** es ya no permitirle beber en ocasiones especiales hasta que cumpla 21 años.

PREOCUPACIONES DE LOS PADRES

Teri no se dio cuenta del impacto de permitir que su hijo bebiera en ocasiones especiales. Como la mayoría de los padres, Teri pensaba que al permitirle tomar una pequeña copa de vino o una cerveza en "ocasiones especiales", como lo hacen las familias en muchos países europeos, le estaba enseñando valores adultos y moderación. Los estudios demuestran que este no es el caso. En los Estados Unidos, hay menos jóvenes que experimentan problemas asociados con el alcohol en comparación con los países europeos donde la edad para beber es inferior a los 21 años.

Basándose en la nueva información adquirida, Teri estaba dispuesta a cambiar y a ya no le permitirle a su hijo beber en ocasiones especiales hasta cumplir 21 años. Cuando se le preguntó cómo podría responder su hijo, manifestó que podría protestar ("antes me dejabas, ¿por qué ahora?"). Ella afirmó que le haría saber lo que ha aprendido y que no querría hacer algo que lo lastimara.

A Teri también le preocupaba que su hijo pudiera cambiar y no ser tan abierto o honesto con ella. Curiosamente, los estudios han demostrado que cuando los padres explican a sus hijos por qué han cambiado de opinión, sus hijos son más abiertos y honestos en comparación con aquellos cuyos padres permiten que sus hijos beban. Si bien esto parece un poco ilógico, los hijos son inteligentes y aprecian la honestidad y preocupación de sus padres por ellos.

¿Usted consumió marihuana cuando era joven?

Al igual que el alcohol, las experiencias de los padres con la marihuana cuando eran jóvenes son diferentes. Hay muchas formas diferentes en que los padres abordan contestar esta pregunta. A continuación, se muestran algunos ejemplos de cómo responder a este tipo de preguntas:

"Si hubiera sabido lo que sé ahora, habría tomado muchas decisiones de manera diferente, incluyendo no probar algo en una fiesta cuando era más joven de lo que posteriormente podría arrepentirme".

Después de esto, usted podría agregar ...

"Ahora sé que los datos de los estudios muestran que cuanto más jóvenes son las personas cuando beben o fuman marihuana, es más probable que tengan problemas más frecuentes y graves en la adolescencia, en la década de sus 20 años y posteriormente.

Igualmente sé que los datos también muestran que cuando los padres piensan que está bien que sus adolescentes beban o fumen de vez en cuando, esos adolescentes beben/fuman más y tienen más problemas en sus vidas.

Por último, sé que los estudios muestran que en las ocasiones en que los estudiantes beben y fuman marihuana, experimentan de a 2-3 veces más problemas que en las ocasiones en las que consumen solo alcohol.

Puesto que ahora hay más información científica que cuando yo tenía tu edad, lo más importante no es lo que hice hace 15-20 años, sino cómo puedo ayudarte ahora a no estar en una situación en la que podrías hacer algo que te lastime a ti o a otra persona. ¿Qué crees que sería algo positivo que podrías hacer? ¿Cómo crees que eso funcionaría?"

REFLEXIONES FINALES

Los padres también a menudo se preguntan si sus hijos están escuchando y si sus conversaciones están haciendo una diferencia. Los estudios muestran repetidamente que los padres hacen una diferencia con la forma en que actúan, lo que permiten y no permiten que sus hijos hagan, cómo escuchan y hacen preguntas, y si les dicen a sus hijos qué hacer en vez de hacerles preguntas que permitan a los hijos encontrar soluciones a los problemas. Los estudios muestran que hacerles preguntas a los hijos que empiezan con **cómo**, **qué**, y **por qué** son la mejor manera de abrir las líneas de comunicación o de mejorar el impacto de esas conversaciones (tales como, "¿Cómo manejarías una invitación para ir a una fiesta dónde otros están bebiendo y fumando marihuana? ¿Qué crees que son otras cosas diferentes que podrías hacer? ¿Por qué eso podría funcionar o no funcionar?").

Todo lo que usted hace marca una diferencia y nunca es demasiado tarde para empezar a marcar esa diferencia en la vida de su hijo.

Lista de verificación de la conversación

Recuerde cubrir estos puntos cuando hable con su adolescente:

1. **Haga hincapié** en el hecho de que beber es ilegal para los adolescentes y por muy buenas razones.
2. **Hágale saber a su adolescente** que no todos los jóvenes de su edad están bebiendo. Los adolescentes a menudo sobrestiman cuántos de sus compañeros beben o han probado el alcohol.
3. **Hable** acerca de cómo beber afecta el cerebro. Los adolescentes necesitan saber cómo beber les afectará y que una persona que está bebiendo no es un buen juez de que tan deterioradas están sus capacidades.
4. **Explique** su propia posición con respecto al consumo de alcohol de su adolescente. Hable sobre sus reglas familiares con respecto al alcohol y acuerden las consecuencias por quebrantar las reglas.
5. **Hable** acerca de lo que a veces motiva a los adolescentes a beber, y dialoguen sobre las alternativas para lograr esos objetivos.
6. **Hablen** sobre las razones para NO beber y las muchas consecuencias negativas que puede acarrear beber.
7. **Ayude** a su adolescente con una lluvia de ideas para resistir la presión inapropiada de los compañeros. Ratifíquelo a su hijo o hija que quiere ayudarlo a encontrar alternativas constructivas a la bebida.

Dígale a su adolescente

- "Me preocupo por ti y quiero que te mantengas a salvo. Por eso necesito saber dónde estás".
- "Eres muy importante para mí; por eso necesitamos hablar de lo riesgosos que son el alcohol y otras drogas".
- "Te amo y quiero que tengas el futuro más brillante posible. Por eso no tienes permitido beber hasta que cumplas 21 años, ni viajar en un auto con otras personas que han estado bebiendo o consumiendo otras drogas, y no puedes conducir bajo la influencia".

Recuerde, los padres sí importan. Tenga la conversación sobre el alcohol y otras drogas hoy.

Promoviendo una comunidad más segura

Incluso uno de los padres puede influir en los responsables de formular políticas y en los organismos encargados de hacer cumplir la ley y ayudar a garantizar un entorno seguro y saludable. MADD le insta a involucrarse siguiendo los pasos que se indican a continuación.

Paso 1:

Apoye leyes firmes.

Dígalas a los legisladores que usted apoya los 21 años como la edad mínima para beber y quiere cortar la capacidad de los adolescentes para obtener alcohol. Fomente programas que:

- Requieren el registro y seguimiento de los barriles de cerveza.
- Apoyan leyes de responsabilidad civil que sancionan a los adultos anfitriones de fiestas donde los menores de edad consumen alcohol.
- Limitan las licencias nuevas de venta de licores o la renovación de estas en su comunidad.
- Apoyan las leyes que imponen los 21 años como la edad mínima legal para comprar alcohol.

Paso 2:

Presione para una aplicación firme de la ley.

Pida a los oficiales de policía y jueces que hagan cumplir activamente las leyes y programas de "tolerancia cero" que luchan contra el consumo de alcohol entre menores de edad. Por ejemplo:

- Después de que un bebedor menor de edad tiene un choque automovilístico, las autoridades deben averiguar cómo los jóvenes obtuvieron el alcohol y responsabilizar a los involucrados.

- Identificar y penalizar a los establecimientos que venden alcohol ilegalmente a los jóvenes.
- Apoyar sanciones contra jóvenes que intenten comprar alcohol o que utilicen documentos de identidad falsos para hacerlo.

Paso 3:

Involucre a los educadores.

Comuníquese con sus escuelas y universidades y pregunte qué están haciendo para prevenir el consumo de alcohol entre menores de edad. Al visitar campus universitarios con su adolescente, entienda y cuestione las políticas universitarias sobre el consumo de alcohol entre menores de edad para asegurarse de que su adolescente está seguro.

Paso 4:

Responsabilice a los anunciantes.

Cuando vea piezas publicitarias de alcohol dirigidas a los jóvenes, quéjese y presione para que esa publicidad sea eliminada.

Para obtener más información, visite

madd.org/powerofparents.

Respalde la ley que estipula los 21 años como edad mínima para beber

Numerosos estudios muestran que la ley de 21 años como edad mínima para beber ha reducido el consumo de alcohol entre menores y ha salvado miles de vidas.

Fuentes de información

Madres en contra de conducir en estado de ebriedad

madd.org/powerofparents

madd.org/powerofyouth

powerofyouth.com

HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS

adultchildren.org

CENTRO PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

samhsa.gov

CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

cdc.gov/alcohol

CENTRO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PARA LA PREVENCIÓN DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

edc.org/body-work/substance-abuse-prevention-and-treatment

CÁMARA DE COMPENSACIÓN NACIONAL PARA INFORMACIÓN DE ALCOHOL Y DROGAS

samhsa.gov

CONSEJO NACIONAL SOBRE LA DEPENDENCIA DEL ALCOHOL Y LAS DROGAS

ncadd.org

INSTITUTO NACIONAL SOBRE EL ABUSO DE ALCOHOL Y ALCOHOLISMO

niaaa.nih.gov

UNIVERSIDAD ESTATAL DE PENSILVANIA/DR. TURRISI

sites.psu.edu/prcprohealth

SOCIEDAD DE INVESTIGACIÓN EN ALCOHOLISMO

rsoa.org

ESCUELAS SEGURAS Y LIBRES DE DROGAS

ed.gov/offices/oese/sdfs

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE ABUSO DE SUSTANCIAS (DROGAS) Y SALUD MENTAL

samhsa.gov

PATROCINADOR PRINCIPAL NACIONAL NATIONWIDE

makesafehappen.com



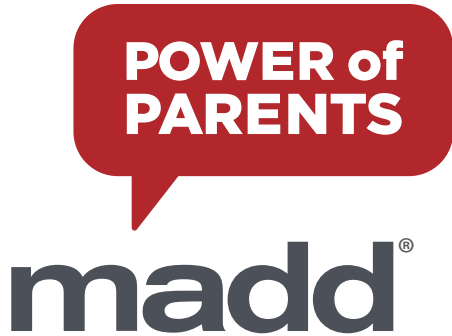
Mensajes clave

La crianza es el proceso de empoderar a su adolescente para que se convierta en un adulto que funciona de manera efectiva y feliz.

Use su PODER para ayudar a mantener a sus adolescentes seguros:

- *Escuche las preocupaciones de su adolescente respetuosamente y use técnicas de crianza positivas.*
- *Establezca reglas claras, como no beber o consumir drogas, no conducir bajo la influencia y nunca subirse en automóviles con otros que hayan estado bebiendo o consumiendo otras drogas.*
- *Acuerden las consecuencias apropiadas por infringir estas reglas.*
- *Haga cumplir las consecuencias cuando se quebranten las reglas.*
- *Apoye la ley de los 21 años como la de edad mínima para beber.*





**POWER of
PARENTS**

madd[®]

1-877-ASK-MADD.

MOTHERS AGAINST DRUNK DRIVING

511 E. John Carpenter Freeway, Suite 700
Irving, Texas 75062

madd.org/powerofparents

© 2020 Mothers Against Drunk Driving



PowerTalk 21[®]

Abril 21 es el día nacional para hablar con sus hijos sobre el alcohol.

PATROCINADOR PRINCIPAL A NIVEL NACIONAL



SOCIO CONTRIBUYENTE A NIVEL NACIONAL



SOCIOS DEL PROGRAMA A NIVEL NACIONAL



**POWER of
PARENTS**

madd[®]

Fundada por una madre cuya hija fue asesinada por un conductor ebrio, Mothers Against Drunk Driving[®] (MADD, Madres en contra de conducir en estado de ebriedad) es la principal organización sin fines de lucro del país que trabaja para proteger a las familias de la conducción en estado de ebriedad, la conducción bajo los efectos de las drogas y el consumo de alcohol entre menores de edad. MADD está creando un futuro de No More Victims[®] (No más víctimas) a través de su campaña Eliminate Drunk Driving[®] (Eliminar la conducción en estado de ebriedad), apoyando la aplicación de la ley, los dispositivos de bloqueo de encendido para todos los infractores y tecnología avanzada de vehículos. PowerTalk 21[®] es el día nacional para que los padres hablen con sus preadolescentes e hijos en últimos años de secundaria sobre el alcohol, utilizando las estrategias probadas de Power of Parents[®] para reducir el consumo de alcohol entre menores de edad. Como una de las organizaciones de servicios a las víctimas más grandes, MADD apoya a las víctimas de la conducción bajo los efectos del alcohol y las drogas y el consumo de alcohol entre menores de edad sin costo a través de los defensores de víctimas locales de MADD y en nuestra línea de ayuda a las víctimas las 24-horas, **1-877-MADD- HELP**. Obtenga más información en madd.org o llamando al **1-877-ASK-MADD**.

Madres en contra de conducir en estado de ebriedad
511 E. John Carpenter Freeway, Suite 700 Irving, Texas 75062

madd.org/powerofparents 1.877.ASK.MADD

© 2021 Madres en contra de conducir en estado de ebriedad