

HABLE CON SU
PREADOLESCENTE
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	4	5	Ayudando a su hijos a tomar decisiones acertadas	33
	· PROPÓSITO DE ESTE MANUAL	5		· ENFRENTANDO LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS	33
2	El mundo de su preadolescente	8		· ENCONTRANDO ALTERNATIVAS A LA BEBIDA	34
	· LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD	8		· ELIGIENDO LAS AMISTADES	37
	· CAMBIOS FÍSICOS	9		· ¿PODRÍA SU HIJO O HIJA TENER UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO?	40
	· IDENTIDAD Y AUTOESTIMA	10	6	Padres de preadolescentes hablando sobre la marihuana	42
3	¿Qué estilo de padre es usted?	13		· CÓMO FUNCIONA LA MARIHUANA EN EL CUERPO	42
	· AUTORITARIO	13		· CÓMO PUEDE AYUDARLE A SU PREADOLESCENTE	45
	· SOBREPROTECTOR	14		· PREOCUPACIONES DE LOS PADRES	46
	· PERMISIVO ESTABLECIMIENTO DE REGLAS	14		· REFLEXIONES FINALES	47
	· POSITIVO	15			
4	Hablando sobre el alcohol	16	7	Lista de verificación de la conversación	48
	· INICIANDO LA CONVERSACIÓN	17	8	Promoviendo una comunidad más segura	49
	· EVITANDO HACER SUPOSICIONES	20	9	Fuentes de información	50
	· LOGRANDO QUE SU HIJO O HIJA HABLE	21	10	Mensajes clave	51
	· ¿USTED BEBIÓ CUANDO ERA JOVEN?	27			
	· HABLANDO DE MANERA QUE SUS HIJOS ESCUCHEN	27			
	· EVITANDO BACHES EN EL CAMINO	29			
	· ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A LOS CHICOS A TRIUNFAR	30			
	· 5 RAZONES QUE LOS PREADOLESCENTES RESPETAN	30			



RECONOCIMIENTO

Madres en contra de conducir en estado de ebriedad le agradece a Robert Turrise, Ph.D., y a sus colegas de la Universidad Estatal de Pensilvania por su colaboración en este manual. El Dr. Turrise 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

Cuando los niños llegan a la preadolescencia y a los primeros años de la adolescencia, están entrando en un período de cambio inmenso y rápido. Durante este emocionante período, los padres se enfrentan a nuevos desafíos y recompensas. Algunos de los cambios de un hijo son físicos y fáciles de identificar. Otros, como la forma pensar, sentir, comunicarse e interactuar con sus compañeros, son menos evidentes.

Creamos este manual para ayudar a los padres a hablar con sus hijos, entre los 11 y 14 años, sobre el alcohol.

Durante esta etapa, los padres tienen una sola meta: mantener a sus hijos seguros y saludables mientras les ayudan a convertirse en adultos jóvenes independientes y bien adaptados.

A través de investigaciones realizadas sabemos que muchos chicos entre los 11 y 14 años o incluso menores están expuestos al alcohol. Incluso si los chicos de estas edades no beben ni consumen marihuana, es el momento

en sus vidas cuando están estableciendo sus expectativas sobre qué son el alcohol y la marihuana y qué es lo que causan. El alcohol y la marihuana parecen tan familiares y comunes que los padres pueden olvidar o no considerar lo riesgosos que son para los jóvenes en estas primeras etapas de desarrollo. Sin embargo, es un hecho: el alcohol es siempre una droga peligrosa cuando está en manos de bebedores menores de edad. Es responsable de más accidentes graves y muertes de jóvenes que todas las otras drogas ilegales juntas.

La marihuana se está legalizando cada vez más en los EE. UU. y la gente está asumiendo que debe ser segura o que tiene beneficios para la salud. Muchos de los beneficios para la salud percibidos no han sido evaluados adecuadamente por investigadores médicos y de salud. Es importante que los padres puedan tener conversaciones significativas basadas en estudios con sus preadolescentes. Estos materiales están diseñados para ayudar a los padres.



PROPÓSITO DE ESTE MANUAL

Al leer este manual y seguir sus recomendaciones, puede reducir sustancialmente la posibilidad de que su hijo o hija beba antes de los 21 años o consuma marihuana. A medida que lee el manual, es posible que se identifique mejor con algunas secciones que con otras. Esto está bien porque entendemos y respetamos completamente que no todas las familias son iguales. Le recomendamos encarecidamente que revise el manual completo. Basado en estudios realizados con miles de familias en todo el país, contiene información que será útil para usted y su familia.



UN MENSAJE PARA LOS PADRES DEL DR. TURRISI

Las investigaciones han mostrado que los chicos que beben son un peligro para ellos mismos, sus amigos y los demás. Durante 20 años, cientos de estudios clínicos de alta calidad en los Estados Unidos y Europa han mostrado que entre más pronto empiecen los chicos a beber, más graves son los problemas que enfrentan a corto y largo plazo.

La ciencia muestra que el cerebro de un niño funciona de manera diferente al de un adulto. Es importante darse cuenta de que no importa con que tanta madurez actúen los chicos, no son simplemente versiones pequeñas de los adultos. Sus cerebros todavía se encuentran en un período crítico de desarrollo hasta bien entrados sus 20 años. El alcohol y la marihuana interfieren con la manera como el cerebro y el cuerpo crecen.

Como profesionales médicos, hemos visto innumerables veces cómo menores de edad bebiendo o consumiendo marihuana una sola noche puede destruir vidas para siempre. Desafortunadamente, la mayoría de los chicos que tienen problemas con el alcohol o la marihuana bebieron su primer trago o consumieron marihuana cuando eran muy pequeños, a veces con sus padres.

Como padre o madre, usted tiene el poder de preparar a sus hijos para tomar decisiones más inteligentes y seguras y para ayudar a prevenir tragedias. Le instamos a leer este manual y hablar con sus hijos preadolescentes para ayudarles a moldear las decisiones que tomen con respecto al alcohol y la marihuana. Estas conversaciones tendrán un impacto en su desarrollo físico y emocional y podrían salvar vidas.



Hable pronto

“Mi hija Olivia no se despertó un día deseando ser alcohólica y una adicta y perder su vida a los 21 años. Eso surgió a raíz de las amistades que hizo y las decisiones que tomó.

Olivia tomó su primer trago alrededor de los 13 años. En retrospectiva, hubo señales. Sus amistades cambiaron en los primeros años de secundaria; sus diarios hablan de que tanto quería encajar. Una vez la dejé en casa de una amiga y cuando volví, estaba tan intoxicada por el alcohol que fuimos directamente a la sala de emergencias.

Beber causó que Olivia perdiera su virginidad justo antes de llegar a 8vo. grado con un estudiante de último año de secundaria. Luego se sintió tan avergonzada que bebió más y trató de quitarse la vida. La terapia ayudó por un tiempo, pero si tomaba un trago, simplemente no podía parar.

Olivia era reincidente, fue arrestada, consumió drogas, destrozó un auto y se involucró en una relación abusiva. A pesar de todo lo malo, terminó sus estudios secundarios antes de lo estipulado con excelentes calificaciones. Cuando no estaba bajo la influencia, era dulce, encantadora y divertida.

A los 21 años, Olivia llamó y pidió ayuda. La pusimos en lista de espera en un programa de tratamiento para pacientes internos; se suponía que debía llamar a diario para comprobar si había una vacante. Pero dejó de llamar, pensando que podría manejarlo ella misma. Tres meses después, conducía embriagada, chocó con un terraplén y murió al día siguiente.

Luego me enteré de que los padres de una de las amistades más cercanas de Olivia en los primeros años de secundaria permitían a los chicos beber en su casa siempre y cuando nadie estuviera conduciendo. Yo no tenía ni idea; confié en otros padres y enterré mi cabeza en la arena; nunca quise creer que mi hija tenía un problema con la bebida o que era menos que perfecta.

Perder a Olivia cambió a nuestra familia para siempre. Las cosas más simples que das por sentado se convierten en un evento monumental, como poner la mesa, simplemente sostener ese plato extra en la mano.

Comparto su historia porque si una persona elige no seguir el mismo camino, entonces la vida y la muerte de Olivia tienen un propósito. Eso me reconforta”.

Madre cuya hija falleció a los 21 años

El mundo de su preadolescente

Como usted sabe, se están produciendo muchos cambios en la vida de sus hijos. Entre los cambios más grandes está la transición de la escuela primaria a la secundaria. Los chicos entre los 11 y los 14 años pueden enfrentar muchas situaciones y desafíos nuevos:

- Cuerpos que están madurando y crecen a diferentes ritmos, lo que genera incomodidad social.
- El dilema de con quién entablar una amistad y cómo encajar.
- Más responsabilidades y exigencias en la escuela y en casa.
- Dilemas morales sobre comportamientos de riesgo y el consumo de sustancias.

Durante este período de cambio y crecimiento rápidos, los adultos pueden brindar apoyo y comprensión que ayuden a construir una relación más fuerte.

LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD

Cuando los chicos llegan a los primeros años de secundaria, es normal que busquen más libertades. Quieren sentirse en control y capaces de manejar cualquier situación, incluso cuando no es así. Necesitan aprender que todas las nuevas libertades conllevan responsabilidad. Como padres, podemos ofrecer opciones y orientación apropiadas para su edad para ayudarles a desarrollarse de manera segura.

Durante este período de rápidos crecimiento y cambios físicos, las manos, los pies y los brazos de un niño pueden crecer rápidamente. Muchos jóvenes se sienten torpes y "desgarbados".

Los chicos cuyos cuerpos maduran lentamente a menudo son considerados como menos desarrollados socialmente y menos atractivos y populares.

Erróneamente, aproximadamente uno de cada cinco preadolescentes cree que está por encima o por debajo de su peso ideal. Estos son algunos obstáculos para desarrollar una autoestima saludable.

CONSEJO

Las actividades familiares positivas y compartidas ayudan a proteger a los chicos contra las influencias de conductas de riesgo de los compañeros.

Por ejemplo, a los chicos les gusta mirar fotos de sus padres y hermanos cuando eran jóvenes. Ver fotos familiares juntos puede fortalecer las relaciones y mostrar cómo todos pasan por cambios similares.

Estas conversaciones informales también ayudan a mantener abiertas las líneas de comunicación. Al hablar con los chicos a menudo, la transición es más fácil cuando necesita discutir temas más difíciles.

CAMBIOS FÍSICOS

Los padres pueden tranquilizar a sus hijos explicándoles que los cambios corporales son naturales y que, dentro de unos años, todos se habrán adaptado a su "nuevo cuerpo". Los chicos que están satisfechos con sus cuerpos tienden a tener una autoestima más alta. La autoestima puede ayudar a los chicos a resistir el alcohol y otras sustancias.

Pensamiento

El cerebro del preadolescente se centra en lo que está sucediendo en este momento.

Es por eso por lo que los preadolescentes toman decisiones basadas en emociones inmediatas. Se preocupan por "Cómo me siento ahora" y preocupaciones sociales tales como "Mis amigos me harán pasar un mal rato y me apartarán del grupo".

A esta edad, un niño puede tener dificultad para entender cómo acciones de hoy pueden acarrear consecuencias en el futuro; esta parte del cerebro literalmente aún no se ha desarrollado.

Cuando se trata del alcohol y la marihuana

Los chicos pueden escuchar que beber es arriesgado, pero su propia experiencia tiene un mayor impacto en sus decisiones. Pueden pensar: "Mis padres beben y nunca ha pasado nada malo".

No asuma que los hechos o las estadísticas convencerán a su hijo o hija de evitar el alcohol o la marihuana

Su función es ayudarle a usar la información para empezar a desarrollar habilidades de pensamiento racional.

Es importante tener reglas familiares claras sobre qué hacer si está en la casa de alguien, sin supervisión adulta y hay alcohol. Resultados de muchos estudios indican que los chicos beben con más frecuencia y más cuando el alcohol se pone a su disposición. La mejor práctica es que su hijo o hija comprenda que debe irse o llamar a un adulto de confianza para que le lleve a casa si esto sucede.

CONSEJO

Utilice preguntas que comiencen con **CÓMO, QUÉ y POR QUÉ**. Puede preguntar "**¿CÓMO** manejarías una invitación a una fiesta con alcohol? **¿QUÉ** dirías tú? **¿POR QUÉ** crees que beber es peligroso a tu edad?" Ayúdeles a practicar analizando detalladamente los pros y los contras de diferentes alternativas.

La cuestión fundamental

Los adultos pueden tener creencias y pensamientos que simplemente no existen para las personas más jóvenes. Ayude a su preadolescente a desarrollar mejores habilidades de pensamiento crítico dialogando sobre las consecuencias del consumo de alcohol, incluso si él o ella muestra poco interés.

La parte del cerebro que controla lo que se consideran "funciones ejecutivas" (p. ej., ser menos emocional y más racional, usar el juicio, planear y el pensamiento crítico) se encuentra justo en una etapa crítica de desarrollo que no está completamente terminada hasta principios de la década de los 20 años.

IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

Durante los primeros años de la escuela secundaria, los chicos se sienten presionados para encajar y establecer una identidad "libre" de sus padres. Están empezando a

luchar por independencia. En busca de apoyo, forman vínculos cercanos con amigos de la misma edad. Cuando se enfrentan a situaciones nuevas, los preadolescentes a menudo buscan en sus amigos y hermanos mayores ejemplos de cómo comportarse. Los hermanos, primos y amigos mayores pueden ser modelos de comportamiento positivo. Sin embargo, por ejemplo, si su hijo comienza a hacer todo lo que le dice un amigo, esto puede ser problemático, especialmente si ese individuo está involucrado en un comportamiento negativo.

Los preadolescentes necesitan amigos cercanos. También necesitan ser capaces de expresar sus propias creencias y preferencias a estos amigos. Este tipo de autoexpresión va de la mano de una fuerte autoestima, que también fomenta la capacidad de solucionar problemas y de adaptación social.

Entendiendo la autoestima

¿Cuál de estos factores contribuye a desarrollar la autoestima?

- El amor incondicional.
- El éxito en actividades como atletismo, lecciones de música, o baile.



- Ser popular y "encajar".
- Ser capaz de afrontar la retroalimentación negativa y de superar la adversidad y los problemas.

Cuando se manejan adecuadamente, tanto las experiencias negativas como las positivas pueden ayudar a desarrollar la autoestima.

Todos estos factores juegan un papel en el desarrollo de la autoestima, pero el último puede ser el más importante. Al enseñarles a los chicos cómo afrontar eventos estresantes y resolver problemas, les ayudamos a desarrollar habilidades valiosas para toda la vida que elevan la autoestima.

8 CONSEJOS:

Es importante que su hijo o hija obtenga su aprobación, así que trate de elogiar más que criticar.

1. Elogie con frecuencia.

Elogie el comportamiento que desea fomentar. Sorprenda a su hijo o hija cuando está haciendo las cosas bien. Por ejemplo: "¡Buen trabajo! ¡Obtuviste una 'A' en tu tarea!"

2. Dele opciones.

Cuando que sea posible, permita que su hijo o hija tome decisiones por sí mismo o por sí misma, especialmente decisiones pequeñas como elegir entre qué juegos jugar o qué ropa usar. Trate de permitirle ser su propia persona.

3. Otorgue responsabilidades.

Los chicos que tienen tareas regulares en su casa saben que están ayudando. Aprenden a verse a sí mismos como una parte útil e importante de la unidad familiar. Quehaceres como lavar los platos, doblar la ropa, alimentar una mascota o sacar la basura ayudan a su hijo o hija a

entender las responsabilidades y a tener un papel activo en la familia.

4. Haga cumplir las reglas en privado.

Si es posible, no castigue a su hijo o hija en público, especialmente frente a sus amigos. Esto conduce a la humillación y baja la autoestima. Espere un momento privado para discutir un tema, como tareas escolares o domésticas olvidadas.

5. Elogie el esfuerzo.

Permítale saber a sus hijos que no siempre tienen que "ganar" o ser perfectos. No niegue que ganar se siente bien, pero enorgullecícase del proceso de la actividad en vez del resultado.

6. Establezca metas realistas.

Cuando se espera demasiado de un niño, el fracaso y la baja autoestima llegan a continuación. Sea realista acerca de sus propias expectativas y ayude a su o hija hijo a ser realista.

7. No compare

Siempre habrá otros que hagan las cosas mejor o peor que sus hijos. Enséñeles a valorar su individualidad. Hable sobre lo que los hace especiales y únicos. Destaque y fomente las actividades en las que tienen éxito y disfrutan participando

8. Tome en serio sus preocupaciones.

A veces, un niño puede contarle sobre algo que le molesta. Es probable que usted no comprenda la importancia de la preocupación, pero puede apoyar su autoestima respetando y escuchando sus preocupaciones.

En lugar de afirmar "es sólo un juego", cuando su hijo o hija se enoje por perder un partido, puede afirmar "sé que estás decepcionado/a. Estoy orgulloso/a de cuánto te esforzaste."

Seguirle la corriente a un grupo

Los chicos incluyen a otros en su razonamiento moral. El hecho de que sus compañeros hagan algo, hace que el comportamiento parezca más aceptable. Su hijo o hija puede justificar decisiones afirmando, "pero todo el mundo lo está haciendo". Los jóvenes a menudo creen que deben ser excusados por mal comportamiento si no fue algo planeado o si eran uno de muchos que lo estaban haciendo. Pueden afirmar: "No pensábamos beber; las cosas simplemente se dieron; los chicos cometen errores". Este es el momento cuando usted, como padre o madre, puede desempeñar un papel importante, comunicándose con ellos acerca de cuáles son las reglas de la familia y

CONSEJO

Recuerde usar preguntas que comiencen por **CÓMO, QUÉ, y POR QUÉ**. Podría preguntar "¿**CÓMO** manejarías una situación donde tus amigos quieren beber alcohol? ¿**QUÉ** les dirías? ¿**POR QUÉ** crees que beber es peligroso para ellos y para ti a tu edad? ¿**QUÉ** podrías hacer diferente?" Los padres pueden ayudar a sus hijos a practicar analizando detalladamente los pros y los contras de diferentes alternativas.

trabajando juntos para formar planes si surgen estas situaciones.

Además, como padres, pueden compartir hechos y proporcionar información alternativa a cosas que su hijo percibe que suceden con frecuencia. Por ejemplo, no todo el mundo bebe alcohol. Usted puede compartir esto con sus hijos informándoles y educándoles sobre este hecho.

Asuntos arriesgados

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

El alcohol es especialmente atractivo para los jóvenes porque reduce su ansiedad social más de lo que lo hace en los adultos.

¿Qué estilo de padre o madre es usted?

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

AUTORITARIO

Los padres autoritarios tienden a usar su poder como padres para controlar:

- Los hijos deben hacer lo que se les dice o de lo contrario enfrentar consecuencias graves.
- A los padres no les preocupa si los chicos entienden las razones que sustentan las reglas. Los padres no toleran que se les pidan explicaciones.
- Los padres usan amenazas y castigos para mantener a sus hijos 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 hijo o la hija cuando intenta cumplir con las expectativas de ambos padres.

Las investigaciones han mostrado que los chicos 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 chicos tienen dificultades para comportarse adecuadamente sin control externo. Es menos probable que desarrollen valores interiorizados que los preparen para tomar sabias decisiones.

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

Si los padres imponen reglas muy estrictas, los hijos a menudo los desafían. Por consiguiente, los padres otorgan más castigos y los hijos a su vez se rebelan más. Puede convertirse en un círculo vicioso. Los hijos enojados finalmente pueden afirmar: "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 la mayor parte de su influencia.

Los estudios llevados a cabo demuestran: En comparación con todos los jóvenes que beben ilegalmente, los hijos de padres con estilo de crianza autoritario tienden a consumir los niveles de alcohol más peligrosamente altos.

SOBREPROTECTOR

Los padres sobreprotectores protegen a sus hijos de las crudas realidades de la vida. Al igual que los padres autoritarios, ejercen mucho control, 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 su temor. Luego rescatan a su hijo o hija de lidiar con cualquier cruda realidad.

P - ¿Funcionan diferentes estilos de crianza mejor para hijos diferentes?

R - Las investigaciones muestran que el estilo de crianza positivo es el único estilo de crianza que está constantemente vinculado con chicos que toman mejores decisiones.

Por ejemplo, en lugar de ayudar a sus hijos a entender las tareas difíciles de la escuela, los padres sobreprotectores podrían de hecho hacer el trabajo por ellos. Esto deja al niño mal preparado para las realidades de la vida adulta.

Al no tener experiencia enfrentando situaciones difíciles, estos chicos pueden entrar en pánico ante situaciones estresantes.

PERMISIVO ESTABLECIMIENTO DE REGLAS

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

- No establece expectativas. En su lugar, cree que su hijo o hija debe ser independiente.

- Permite que los hijos exploren el mundo sin "interferir".
- Cree que los hijos deben ser libres de cometer errores y consecuentemente aprender de ellos.

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

Un hijo o una hija de padres que establecen reglas permisivas puede llegar a sentirse descuidado y creer que sus padres tienen poco interés en lo que hace. Esto, a su vez, puede convertirse en resentimiento.

Los estudios llevados a cabo demuestran: cuando beben ilegalmente, los hijos de padres con estilo permisivo de establecimiento de reglas tienden a tener niveles de alcohol en sangre significativamente más altos que el promedio en comparación con otros bebedores menores de edad.

Los padres sí hacen una diferencia

A pesar de cómo se puede sentir a veces, los estudios llevados a cabo demuestran que los padres son la influencia número uno cuando los hijos deciden si beben alcohol o no.

POSITIVO

Los padres con estilo de crianza positivo se enfocan en empoderar a su preadolescente para que crezca y aprenda. Este estilo de padres:

- Asume un papel activo en enseñar responsabilidad.
- Establece expectativas claras sobre el comportamiento, tales como esperar hasta los 21 años antes de beber alcohol.
- Explica las razones que respaldan sus expectativas e insta a su hijo o hija a hablar sobre cualquier inquietud.
- Establece y hace cumplir las consecuencias cuando no se cumplen los acuerdos.

Los padres con estilo de crianza positivo saben que su propia edad, conocimiento, experiencia y recursos materiales les proporcionan mayor poder que a sus hijos. Este estilo de padres usan ese poder para fortalecer y proteger a sus hijos y ayudarles a convertirse en individuos eficaces.

El estilo de crianza positivo puede ser difícil, porque los padres gradualmente ceden el control y cada año que pasa permiten a sus hijos más libertad y responsabilidad. Estos padres respetan el afán de independencia de los hijos, pero mantienen límites legítimos. Generan confianza y enseñan habilidades que empoderan a los hijos a tomar un control cada vez mayor de su vida.

En lugar de únicamente castigar severamente el mal comportamiento después del hecho, los padres con estilo de crianza positivo dialogan y establecen consecuencias claras por quebrantar las reglas antes de que se presente cualquier situación, luego las aplican si es necesario. Instan

a su hijo o hija a hablar sobre los problemas y a desarrollar habilidades para resolverlos. El estilo de crianza positivo es generalmente el estilo de crianza más eficaz.

Los estudios llevados a cabo demuestran: cuando un hijo o hija de padres con estilo de crianza positivo bebe ilegalmente, tiende a consumir significativamente menos alcohol que un hijo de padres con otros estilos de crianza.

Los padres sí hacen una diferencia

A pesar de cómo se puede sentir a veces, las investigaciones muestran que los padres son una influencia importante cuando su hijo o hija decide si bebe alcohol o no.

A los hijos sí les importan las opiniones de sus padres. Suelen responder bien a un estilo de crianza positivo. En contraste, muchos estudios demuestran que los estilos de crianza autoritario, sobreprotector y permisivo pueden conducir a resultados negativos. Las estrategias recomendadas en este manual son compatibles con el estilo de crianza positivo.

Para obtener más información sobre cómo los estilos de crianza pueden influir en el consumo de alcohol de adolescentes o niños, visite a MADD en madd.org/powerofparents.

La cuestión fundamental

Las estrategias de estilo de crianza positivo pueden ayudar a empoderar a un preadolescente para evitar el consumo de alcohol entre menores de edad.

Hablando sobre el alcohol

Como padre o madre, usted puede desempeñar un papel crítico en prevenir que su hijo consuma alcohol. La clave es tener conversaciones de alta calidad. Tenga en cuenta que, las investigaciones muestran que los padres que leen estos materiales primero y luego tienen conversaciones con sus hijos son mucho más eficaces.



Conozca los hechos

El alcohol es la droga de la que más se abusa en nuestra sociedad. Muchos adultos ni siquiera consideran que el alcohol es una droga. Lo que se suma a la confusión es que otros países tienen leyes diferentes que permiten beber a una edad más temprana que en los Estados Unidos.

Los datos de estudios numerosos y debidamente realizados indican que, debido a nuestras leyes, los niños estadounidenses se embriagan con mucha menos frecuencia y tienen menores riesgos de problemas de alcohol de por vida en comparación con la mayoría de los demás países del mundo. Aún así, incluso con buenas leyes, algunos chicos comienzan a beber alcohol desde que están apenas en 6to. o 7mo. grado. Pero incluso los chicos que no empiezan a beber desde esta edad, si empiezan a establecer sus expectativas futuras de consumo de alcohol.

Los jóvenes que beben tienen un riesgo mucho mayor de lesionarse o morir. Las investigaciones muestran que cuanto antes comiencen, más probable es que tengan problemas de alcohol de por vida.

INICIANDO LA CONVERSACIÓN

La comunicación es más eficaz cuando todos los participantes tienen una sensación de conexión y colaboración. La mejor forma de conseguir esto 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 empezar a dialogar, formule preguntas utilizando **"cómo," "qué,"** y **"por qué"** para ayudar a su hijo o hija a resolver diferentes situaciones que podrían involucrar alcohol. Estas son diferentes a las preguntas que implican un "sí" o "no" como respuesta, tales 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 preadolescentes 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 que responden al impulso del momento.

Cómo nos afecta el 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.

Los chicos que beben alcohol antes de los 21 años son más propensos a:

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

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

- Escuché en las noticias que uno de cada cuatro estudiantes de 8vo. grado ha probado el alcohol. Me preguntaba si ...
- Si tuvieras que adivinar, ¿cuántos chicos de tu edad crees que han tomado una bebida que contenía alcohol?
- ¿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 bebieron?
- ¿Por qué crees que no bebieron?

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

- Desahogarse en un arrebato de ira
- Castigar a sus hijos con su silencio 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/a?"

También puede personalizar las preguntas:

- Si estuvieras en su situación, ¿cómo podrías actuar?
- ¿Cómo crees que te afectaría?
- ¿Qué consideras que son algunas de las cosas que podrías haber hecho en lugar de beber?
- ¿Por qué?



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 y elecciones	¿'Cómo' crees que el 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 chicos si se les presiona a beber antes de los 21 años?	¿'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.

EVITANDO HACER SUPOSICIONES

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 hijos. Tal vez se sientan avergonzados o asuman que su hijo o hija no está en riesgo.

¿Está usted asumiendo esto?	Lea los hechos reales:
<i>Es muy pronto. A mi hijo o hija no le interesa beber</i>	<i>Según datos de una encuesta nacional de Monitoring the Future, alrededor del 27% de los chicos prueban el alcohol antes de graduarse de 8vo. grado.</i>
<i>Los amigos de mi hijo o hija son buenos chicos que no beben alcohol.</i>	<i>Alrededor del 9% de los estudiantes de 8vo. grado 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 chicos aprenden sobre el alcohol en sus clases de salud, las investigaciones muestran que muchos temas importantes nunca se tratan. Los programas escolares por sí mismos no son suficientes para evitar que los jóvenes beban.</i>
<i>A estas alturas, mi hijo o hija debería ser más consciente.</i>	<i>Desafortunadamente, la realidad es que muchos jóvenes están desinformados sobre la droga tan poderosa que puede ser el alcohol.</i>
<i>Tenemos a nuestros hijos involucrados en deportes. Esto los mantiene alejados de las calles.</i>	<i>Las investigaciones muestran que participar en deportes cambia de ser un factor protector cuando los chicos son muy pequeños a convertirse en un factor de alto riesgo a medida que crecen. No asuma que debido a que sus hijos participan en deportes u otras actividades organizadas no estarán expuestos a presiones para beber alcohol.</i>

¿Cuál puede ser el mejor momento para hablar con sus hijos sobre el alcohol? Los chicos 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 sus hijos y en cómo puede crear un momento en el que tendrá su atención exclusiva. Tal vez puede llevar a su hijo o hija a una cena tranquila o a algún lugar donde pueda iniciar cómodamente una conversación "cara a cara".

LOGRANDO QUE SU HIJO O HIJA HABLE

Los padres pueden sentirse frustrados por su incapacidad para conseguir que su preadolescente hable largo y tendido sobre cualquier tema. Juran que su hijo o hija tiene un vocabulario de "Bien, mamá", "No sé", "Como quieras", "Si a ti te parece" y "Ahora no" cuando se trata de conversación de los padres. "Volteadas de ojos" del hijo también pueden acentuar estas afirmaciones.

Los hijos pueden responder de esta manera cuando están ocupados, cansados o simplemente no están de humor para hablar. Tal vez temen recibir otro sermón o que el padre o la madre empiece a fastidiar de nuevo. Los chicos pueden sentir que el padre simplemente no los entiende.

Los padres necesitan respetar cómo se puede sentir su hijo y no forzar la comunicación en un mal momento. Deje el tema de lado y méncionelo más adelante. Trate de elegir un momento en el que su hijo esté abierto a hablar.

Hable todos los días acerca de temas que le interesan a su

hijo o hija. Haga preguntas y trate de ser comprensivo. Esto hace que la conversación fluya más fácilmente cuando llegue el momento de hablar sobre temas "más pesados", como el alcohol.

¡Intente dialogar; no sermonear! Comparta sus propias experiencias y opiniones y cómo han cambiado a lo largo de los años. Al estar dispuesto a abrirse y compartir experiencias, también lo hará su hijo o hija.

Mantenga distinciones entre hechos y opiniones. Diga algo como: "Mi opinión es... Esta opinión se basa en estos hechos y observaciones".

Pregúntele a su hijo o hija qué piensa. Escuche y trate de entender sin ponerse a la defensiva.

Suspenda su juicio crítico mientras escucha atentamente. Este es probablemente el aspecto individual más importante de la buena comunicación.

A las personas les gusta hablar de sí mismas y de sus opiniones. Les gusta explorar la lógica y los detalles. ¡No les gusta que les digan qué pensar!

Haga comentarios breves. Recuerde, no tiene que decir todo lo que se le viene a la mente. Los chicos tienden a desconectarse cuando los padres hacen comentarios grandes y radicales como "es terrible que los chicos se embriaguen". El silencio selectivo puede de hecho motivar a su hijo a hablar más y participar más en la conversación.

Los preadolescentes también hacen suposiciones
Los chicos que beben 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 hijo o hija para corregir sus suposiciones erróneas sobre el alcohol. Refuerce el hecho comprobado de que la mayoría de los chicos NO están bebiendo.

Los jóvenes beben de manera diferente

Es posible que los preadolescentes conscientemente no planeen beber, pero pueden aprovechar una oportunidad para experimentar. Por ejemplo, pueden estar pasando el rato con amigos en una casa con un armario de licores sin seguro, y decidir abrir una botella porque no hay padres cerca.

Los jóvenes tienden a involucrarse en períodos de beber hasta embriagarse, conocido como "*binge drinking*". Para los chicos, beber hasta embriagarse significa tomar al menos 5 bebidas en un período de 2 horas. Para las chicas, significa al menos 4 bebidas dentro de ese período de tiempo.

Desafortunadamente, en las últimas dos semanas:

- 11% de los estudiantes de 8vo. grado han consumido alcohol hasta el punto de emborracharse
- 4% de los estudiantes de 8vo. grado han bebido hasta embriagarse

Los chicos que beben un trago detrás de otro y beben tanto como pueden, tan rápido como pueden, corren el riesgo de morir por intoxicación con alcohol. Considere estas citas:

"Una chica que conozco se emborrachó tanto que dejó caer su teléfono celular por el inodoro. Les dijo a sus padres que se lo habían robado."

"Él sacó un montón de cervezas del refrigerador de su padre y empezó a alardear de lo mucho que podía beber. Después de 6 cervezas, se desmayó."

Estos relatos suenan alarmantes, pero su hijo, hija o alguien que ellos conocen puede haber experimentado algo como esto.

Cuanto antes comiencen a beber los chicos, más probabilidades tendrán de eventualmente volverse dependientes del alcohol y de conducir ebrios.

Según datos recientes:

- 1 de cada 37 estudiantes de 8vo. grado se emborrachó en el último mes.
- 1 de cada 5 estudiantes de 8vo. grado bebió hasta embriagarse en las últimas dos semanas.

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, subirse en un automóvil con un conductor ebrio, sufrir daños a su propiedad, tener sexo sin protección y exponerse a enfermedades de transmisión sexual, como el VIH.

CONSEJO

Incluso si su hijo afirma lo que usted espera escuchar ("No bebo"), aún es importante dialogar sobre el alcohol.

Haga preguntas, escuche sin ponerse a la defensiva y amplíe la mentalidad de su hijo. Hablen sobre cómo él o ella podría manejar o evitar situaciones de riesgo que podrían surgir.

Es posible que su hijo o hija aún no admita haber bebido, pero de todos modos puede establecer reglas que prohíban consumir alcohol y monitorear a sus amigos y actividades. Hablen sobre el alcohol para ayudar a evitar que sus hijos lo consuman.

Conociendo los hechos al comunicar sus valores familiares

Las familias utilizan enfoques diferentes para abordar el consumo de alcohol. Algunos padres permiten que sus hijos beban 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. Esa es una suposición arriesgada.

Los cerebros de los preadolescentes y adolescentes todavía se están desarrollando y, como resultado, no siempre hacen conexiones que son obvias para los adultos. Usted empoderará a su hijo a afrontar los desafíos de hacerse mayor si habla claramente sobre sus expectativas acerca del alcohol, mantiene abiertas las líneas de comunicación y establece reglas y consecuencias claras mientras monitorea sus amigos y actividades.

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.

Cuando está decidiendo qué hacer en su propia casa, considere los resultados de investigaciones realizadas en Estados Unidos y Europa:

- Los chicos que creen que sus padres aprueban que beban alcohol son más propensos a beber fuera de la casa.
- Los chicos a los que se les brinda alcohol en casa son más propensos a beber cuando están lejos de sus padres. También se emborrachan con más frecuencia a edades tempranas.
- No hay ningún estudio que demuestre que beber alcohol a una edad temprana enseña a los chicos sobre el alcohol o los protege de emborracharse más adelante.
- Si proporcionar alcohol a los chicos fuera de alguna manera beneficioso, entonces los médicos, maestros y expertos en salud lo recomendarían, pero no lo hacen.

Hable sobre su postura frente al alcohol con su hijo o hija. Dialogue acerca de:

- Cómo beber afecta al cuerpo tanto física como psicológicamente
- Cómo beber sólo una vez puede tener efectos nocivos
- Razones por las que algunos chicos beben y otros no beben

- Formas constructivas de divertirse que no impliquen beber
- Por qué le preocupa el consumo de alcohol antes de los 21 años
- Las consecuencias de violar sus reglas que prohíben beber antes de los 21 años y por qué su familia tiene estas reglas

¡INFÓRMESE!

Visite madd.org/powerofparents para obtener más recursos e información.

Los preadolescentes son jóvenes y todavía están aprendiendo a comportarse de manera responsable. Usted puede ayudar a sus hijos a encontrar muchas otras maneras de practicar un comportamiento responsable, además de beber alcohol.

Como padre o madre, no sienta la presión de ceder y permitir que su hijo beba antes de los 21 años.

También tenga en cuenta que: puede haber ramificaciones legales al 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, aunque esto no se recomienda.

Sin embargo, a los adultos nunca se les permite servir alcohol a los hijos de otras personas. Es más, 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 hijo viola un acuerdo familiar.

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, al calor del momento.

A continuación, algunos ejemplos:

Un chico llega a casa y claramente ha estado bebiendo. El padre o la madre se enoja y afirma: “Estás castigado indefinidamente. Cuando no estés en la escuela, estarás en casa”. Esta consecuencia se establece arbitrariamente durante un momento de ira y puede que ni siquiera sea posible hacerla cumplir.

Otro padre o madre podría responder diciendo: “Estoy muy decepcionado/a con las decisiones que tomaste. Hablaremos de esto por la mañana”.

Al día siguiente, el padre o la madre podría decir: “Violaste una regla familiar muy importante. Beber es muy peligroso a tu edad. Por lo tanto, como acordamos antes, habrá graves consecuencias. Durante el próximo mes, no tienes permiso de jugar con tus amigos después de la escuela o de usar tu celular cuando estés en casa. Durante los próximos 30 días, puedes trabajar para recuperar la confianza que hemos perdido tomando mejores decisiones”.

Hágale énfasis a su hijo 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 graves merecen castigos más severos.

Por ejemplo, podría considerar restringir los privilegios, como limitar los derechos telefónicos o el acceso a la computadora. Evalúe la situación y, como padre o madre, establezca una consecuencia apropiada.

Tenga en cuenta que los chicos son diferentes, por lo que una restricción que funcionó para un hijo puede no ser apropiada para otro.

Le sugerimos hablar con su preadolescente de antemano para acordar las sanciones antes de que se rompa una regla. Así todos comprenden las reglas y las consecuencias familiares.

Acuerdos de alta calidad

Un buen acuerdo es claro y entendido por todos. Sin embargo, padres e hijos a menudo llegan a acuerdos solo para que luego el hijo o la hija los quebrante. En lugar de constituir 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

MADD le insta a llegar a los siguientes acuerdos con su preadolescente:

- No beber alcohol antes de los 21 años
- No socializar en lugares donde los chicos estén bebiendo
- No subirse a un auto con un conductor que haya consumido cualquier cantidad de alcohol

¿USTED BEBIÓ CUANDO ERA JOVEN?

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

La honestidad es importante y no debe mentirles a sus hijos. 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 jóvenes. El padre o la madre cree que su propio comportamiento cuando era joven no es relevante para el consumo actual de alcohol de sus hijos. Esta estrategia funciona en algunas familias, pero no en otras. Los chicos usualmente se convencen de que sus padres están ocultando algo y resienten que no estén dispuestos a hablar al respecto.

Admitiendo errores y haciendo énfasis en las consecuencias negativas.

Otros padres admiten que bebieron, pero se concentran en cómo fue un error. Usan su propia experiencia para hablar sobre las consecuencias negativas, como cómo beber condujo a un momento vergonzoso o a 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 hijo o la hija 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 en ese entonces, habría actuado diferente. Es por esto que te estoy hablando al respecto. Quiero que estés a salvo, saludable y feliz.”

HABLANDO DE MANERA QUE SUS HIJOS ESCUCHEN

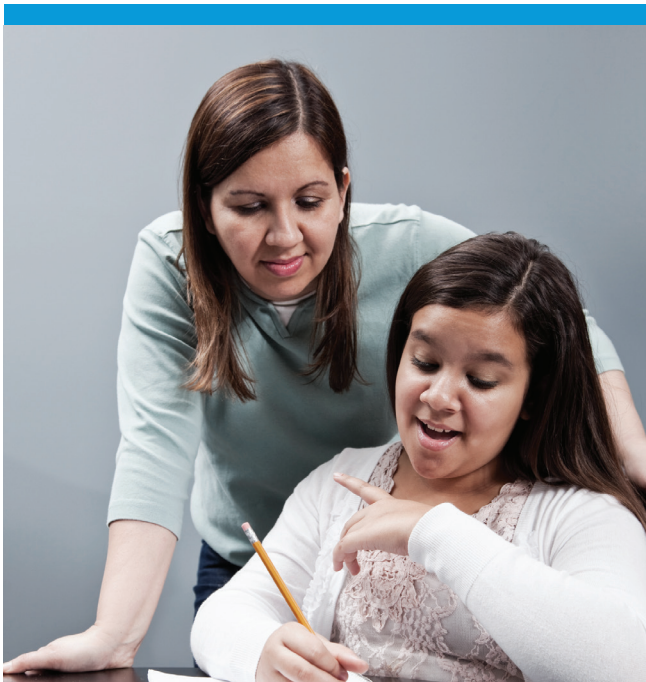
Las siguientes estrategias le ayudarán a comunicarse de manera más efectiva:

Escuche.

Permita que su hijo o hija hable sin interrupciones. Escuche lo que dice. A veces, es conveniente parafrasear. “Déjame ver si te entiendo. Suena como si sintieras que...”. Al parafrasear, usted no expresa acuerdo o desacuerdo, interpreta.

Hable con respeto y aprecio.

Sus hijos aún valoran su aprobación. Siempre que pueda, exprese su respeto y admiración (por ejemplo, “Admiro lo que has hecho y cómo lo estás afrontando”). Todos queremos ser respetados y estamos más dispuestos a hablar con personas que nos 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.

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

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.

Recuérdale a su hijo o hija que usted está de su lado. Haga énfasis en los objetivos que tienen en común y utilice los objetivos compartidos como base para brindar sus consejos y sugerencias. (Por ejemplo, recuérdale que ambos quieren que se mantenga saludable y seguro).

Evite argumentos que "cortan la comunicación".

Estos consisten en afirmaciones 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 dejar de hablar temporalmente 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. Asienta con la cabeza para expresar acuerdo.

Evite debatir.

A veces, un hijo o una hija siente que debe "defender" una posición. La conversación se convierte entonces en un

mini debate. Si se encuentra que está debatiendo, intente sugerir que ambos aborden los asuntos desde un ángulo diferente. Además, evite afirmaciones que comiencen con "tú" ("Tú hiciste esto ..."). Hacen que la otra persona se sienta atacada.

EVITANDO BACHES EN EL CAMINO

A veces, los hijos reaccionan mal cuando los padres tratan de hablar sobre temas delicados. Aquí hay algunas formas de abordar sus preocupaciones. Adáptelas a la personalidad de su hijo o hija según corresponda.

Temor a recibir un sermón.

Sus hijos pueden estar abiertos a hablar, pero lo último que quieren es un sermón unidireccional. Los estudios demuestran que de hecho los chicos beben más cuando provienen de hogares donde sus padres son percibidos como que dan demasiados sermones.

Mantenga un tono constructivo

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

Hijo o hija: "Ya sé lo que harás si hablamos. Me vas a dar un sermón como siempre lo haces. Luego, si digo 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."

Rabia porque no se confía en ellos.

Algunos chicos interpretan una solicitud de hablar como una señal de que usted no confía en ellos o que piensa que son muy jóvenes para saber qué es lo mejor. Asegúrele a su hijo o hija que usted no sospecha de él o ella y que su intención es ayudarlo, no atacarlo. Los estudios demuestran que los chicos que sienten que pueden confiar en sus padres y que esa confianza es recíproca, son menos propensos a beber.

Haga énfasis en estos temas:

- Su INTERÉS por su hijo o hija
- Su deseo de ENTENDERLE
- Su deseo de AYUDARLE
- Que RESPETA su privacidad y su deseo por ser independiente

Temor al castigo.

Su hijo o hija puede temer que lo trate severamente desde el comienzo. Los chicos que temen ser castigados se comunican con menos frecuencia con sus padres. Los estudios muestran que estos chicos tienden a comenzar a beber, beben con mayor frecuencia y son más propensos a sufrir consecuencias relacionadas con el consumo de alcohol.

Para reducir el temor, el padre o la madre podría decir:

"Prometo que voy a escucharte y me tomaré en serio lo que dices. Voy a ser sincero(a) contigo y tu serás sincero(a) conmigo".

Él/ella cree que ya se las saben todas.

Algunos chicos no quieren hablar porque creen que ya saben todo lo que hay que saber sobre un tema. Su hijo o hija puede creer que lo sabe todo, pero a menudo no es así. No permita que esta objeción le impida intentar comunicarse.

En esta situación, el padre o la madre podría decir: “Probablemente ya sabes bastante. Pero me sentiré mejor si hablamos. Además, puedes ayudarme a comprender cómo son de diferentes las cosas en comparación con la época cuando yo tenía tu edad”.

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

ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A LOS CHICOS A TRIUNFAR

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

Respetan sus preocupaciones, incluso mientras mantienen los límites.

Los hijos quieren un control cada vez mayor, por ejemplo, elegir qué ropa llevar o en qué actividades extracurriculares participar. Incluso al establecer reglas claras contra el consumo de alcohol y monitorear dónde están sus hijos preadolescentes, los padres pueden respetar sus preocupaciones y mantener los canales de comunicación abiertos.

Orientan a sus hijos con calma.

Ofrecen con cabeza fría diálogos y guía sobre las opciones importantes para su trayecto de vida.

Empoderan su capacidad de decisión.

Permitir que un hijo o una hija tome decisiones, incluso las relativamente menores, como elegir un lugar para la familia ir a cenar, o qué película van a ir a ver, es empoderarlos. A veces, los padres pueden enmarcar las opciones de manera que esté escogiendo entre dos alternativas deseables.

Introducen gradualmente libertades y desafíos.

Reducen gradualmente el control de los padres de manera que los hijos 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 PREADOLESCENTES RESPETAN

Cuando hable con su hijo o hija sobre evitar el alcohol, haga énfasis en las siguientes razones:

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

La mayoría de los chicos saben que es ilegal beber antes de los 21 años. Aún así, pueden asumir que no serán atrapados. Recuérdeles que la policía recibe quejas sobre fiestas. Al llegar, la policía puede arrestar a todos los menores de edad que han estado bebiendo.

Afirme claramente que espera que su hijo o hija cumpla con la ley. Hable sobre las posibles consecuencias de infringir la ley, tales como la pérdida de su teléfono celular, los privilegios de la computadora, etc. Su hijo o hija, usted y su familia podrían ser avergonzados públicamente, ya que estos arrestos se reportan de forma rutinaria en los periódicos. Si se programa una fecha para presentarse

en la corte, es posible que deba tomarse unos días de su trabajo y perder el pago de ese salario, enfrentar multas e incurrir en otros costos.

Los chicos rara vez consideran todas las posibles consecuencias legales o financieras. Hablar sobre las implicaciones de un arresto puede ayudar a disuadir al menor de edad de consumir alcohol.

Razón 2: Beber te puede causar náuseas, hacer que pierdas el conocimiento o puedes morir.

Beber demasiado alcohol puede hacer que las personas vomiten. De hecho, este es un síntoma de la intoxicación por alcohol que puede ser fatal si no se trata inmediatamente. Recuérdeles a sus hijos que las náuseas por el alcohol pueden ocurrir repentinamente y sin previo aviso.

Razón 3: Beber puede conducir a una agresión.

Los chicos que están bebiendo son más vulnerables a situaciones peligrosas y a menudo no pueden escapar de la amenaza de violación o agresión.

Es probable que su hijo o hija 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 65% de las víctimas de agresión sexual afirman que conocían a su atacante.

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

Razón 4: Beber puede acarrear una muerte prematura.

Beber en exceso puede dañar el hígado, los riñones, el

PRECAUCIÓN: Aterrorizar a su hijo o hija podría ser contraproducente

Aterrorizarlos podría ser contraproducente. Dígales la verdad acerca de los riesgos, pero evite las tácticas intimidatorias demasiado fuertes. Mucha cantidad de información atemorizante puede hacer que las personas se "desconecten" y no presten tanta atención.

Además, si pinta una imagen espantosa de las consecuencias y sus hijos no ven que sucedan inmediatamente cuando alguien que conoce bebe, asumirán que usted estaba equivocado o exagerando. Sea realista con los riesgos que discute con su preadolescente.

cerebro y el corazón, 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 como el VIH), la muerte por intoxicación por alcohol o asfixia con vómito o choques automovilísticos mortales.

Razón 5: Beber puede conducir a ser un alcohólico

La mayoría de los chicos 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. Más del 40 por ciento de las personas que comienzan a beber a los 13 años o antes, desarrollarán problemas de abuso o dependencia del alcohol más adelante.

La cuestión fundamental

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

¡El café no funciona!

Después de beber, el hígado elimina el alcohol de su cuerpo y del 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 preadolescente:
Nunca subirse a un automóvil con
un conductor que esté tratando de
recuperar la sobriedad. El café y otros
métodos simplemente no funcionan.***



Ayudando a los hijos a tomar decisiones acertadas

La razón principal por la que los chicos beben es la presión de los compañeros. Su hijo o hija podría encontrar presión de sus compañeros a través de:

- Una sugerencia directa para beber alcohol
- Compañeros que aceptan y fomentan conductas de riesgo
- Sobrestimar cuántos otros chicos lo hacen

CONSEJO

Hable con sus hijos sobre cómo podrían reaccionar los amigos y adultos que respetan si se enteraran que han estado bebiendo. Ayudarles a considerar cómo podrían sentirse los demás puede influir de una manera importante en sus decisiones.

Usted no puede proteger completamente a su hijo o hija de la presión de sus compañeros, pero enseñándole a tomar buenas decisiones y supervisando y monitoreando sus actividades, puede ayudar a protegerle de las situaciones más peligrosas.

ENFRENTANDO LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

A veces, los chicos enfrentan situaciones en las que se ven presionados a hacer algo que preferirían no hacer.

Por ejemplo, un amigo podría presionar a su hijo o hija a tomarse un trago cuando él o ella no quiere.

Es posible que a su hijo o hija le digan:

- Vamos, todo el mundo lo ha probado.
- Si no vas a beber con nosotros, ¿por qué andas con nosotros?
- Es parte de crecer.
- Mis padres no están en casa, así que nadie se va a enterar.
- Ya bebimos antes una vez, así que ¿cuál es el problema ahora?
- Te lo pasarás increíble si lo haces.
- Vamos, tómame un trago. Te ayudará a entrar en ambiente.
- Has estado trabajando demasiado. Mereces irte de fiesta.

Respalde los 21 años como edad mínima legal para beber

Numerosos estudios demuestran que la ley de los 21 años como edad mínima legal para beber ha reducido el consumo de alcohol entre menores de edad 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).

EL GRAN MITO: "Todo el mundo ya lo está haciendo"

Los estudios muestran que no todas las personas participan en comportamientos arriesgados. De hecho, casi tres de cada cuatro estudiantes de 8vo. grado nunca se han tomado un trago.

Los chicos necesitan maneras de resistir esta presión. Puede sugerirles que utilicen frases "ingeniosas" simples que eliminen la presión sin hacer una escena o darle mucha importancia al asunto. Por ejemplo, su hijo o hija podría simplemente responder:

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

Su hijo o hija también podría considerar:

- Ofrecer una alternativa, como "Prefiero tomar un refresco".
- Inventar una excusa, como "Tengo que estudiar para un examen mañana" o "Mi familia me está esperando, y tengo que irme".
- Tener una explicación, como "Realmente no me gusta el sabor".
- Cambiar el tema.

Al decidir de antemano "frases ingeniosas", estará preparado/a para una situación incómoda que pueda surgir.

CONSEJO

Los preadolescentes a menudo **sobreestiman cuántos estudiantes de los últimos años de secundaria están bebiendo o han probado el alcohol.**

ENCONTRANDO ALTERNATIVAS A LA BEBIDA

Algunos chicos dan las siguientes razones para elegir beber. Ayúdeles a pensar en otras maneras de lograr metas similares.

Razón positiva: Para celebrar

Algunos preadolescentes creen que beber es una forma adulta de celebrar una ocasión especial.

Alternativas: Inste a su hijo o hija 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 una fiesta supervisada en su casa para sus amigos (sin alcohol).

¡Las conexiones entre padres e hijos ayudan a sus hijos a mantenerse seguros!

Los estudios muestran que cuanto más se conecte con sus hijos ...

- cenando juntos
- dialogando
- disfrutando actividades juntos
- compartiendo sentimientos y preocupaciones

... más protegidos están ellos contra el consumo de alcohol y otras drogas.

Razón positiva: Para reducir el estrés

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

Alternativas:

Recuérdale a su hijo o hija que un problema no desaparece porque bebe (y, de hecho, puede empeorar). Ayúdele a encontrar formas productivas de enfrentar los problemas directamente, en lugar de evitarlos.

Razón positiva: Para expresar sentimientos y reducir inhibiciones

Algunos chicos creen que el alcohol ayuda a facilitar la expresión de sentimientos o hablar con miembros del sexo opuesto.

Alternativas:

Reconozca lo difíciles que son ciertas situaciones sociales. Pero recuérdale a su hijo o hija que, si bien el alcohol puede hacer que sienta menos timidez, beber en realidad nubla el juicio. Además, el alcohol a menudo

confunde la comunicación y conduce a avances sexuales no deseados, desacuerdos y, a veces, peleas.

Razón positiva: Para seguirle la corriente a los amigos

Su hijo o hija puede sentirse presionado o presionada a beber en ciertas situaciones. 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. A cambio, ayude a su hijo o hija a comprender la dinámica de la presión de los compañeros y lo importante que es tener su propia personalidad. Además, ayúdele a planear cómo reaccionar ante situaciones en las le podrían presionar para beber, como cuando un amigo lleva alcohol a una fiesta.

Razón positiva: Para encajar en el grupo

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

Alternativas:

Hágale hincapié a su hijo o hija 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 (y también pueden ser cuentos inventados por sus compañeros). Incentive a su hijo o hija a concentrarse en sus propios valores y a pasar por alto fanfarronear por beber y emborracharse.

Razón positiva: Para levantar el estado de ánimo

Muchos chicos creen que el alcohol les ayudará a mejorar su estado de ánimo.

Alternativas:

Asegúrele a su hijo o hija 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 que cualquier euforia causada por el alcohol también va acompañada por niveles de estado de ánimo extremadamente bajos.

Razón positiva: Para experimentar o entretenerse

A veces, cuando los chicos se aburren, consideran experimentar con el alcohol como un medio para entretenerse.

Alternativas:

Incentive a su hijo o hija a involucrarse en deportes, pasatiempos, música, baile, juegos, lectura y clubes escolares. También puede trabajar voluntariamente con organizaciones asociadas con causas que sean importantes para él o ella, tales como proteger el medio ambiente, prevenir el consumo de alcohol entre menores de edad o promover la alfabetización.

Los chicos a menudo van a fiestas para entretenerse. Dado que el consumo de alcohol puede ocurrir en las fiestas, es una buena idea monitorear y establecer límites sobre los tipos de fiestas a las que asiste su hijo o hija (y establecer una regla sobre irse de una fiesta donde se sirve alcohol). Sugíerale formas en las que puede divertirse sin alcohol.

Esté pendiente de su preadolescente

Pregúntele a su hijo o hija dónde va a estar y acuerden un plan.

Pídale que se reporte periódicamente durante el día y que le mantenga informado.

Limite el contacto con amigos que presionen fuertemente a su hijo o hija para que beba o se involucre en otros comportamientos peligrosos.

Asegúrese de que todas las actividades con amigos de alto riesgo sean en ambientes sin alcohol supervisados y estructurados por adultos.

Llame a los adultos de la casa donde su hijo o hija va a ir, para ver si necesitan ayuda como una forma de monitorear.

ELIGIENDO LAS AMISTADES

Las amistades son muy importantes para los chicos y, por lo general, pasan cada vez más tiempo con sus amigos. Los padres necesitan saber con quién pasan el tiempo sus hijos y qué hacen a diario. Usted puede ayudarle a evitar decisiones riesgosas monitoreando sus actividades. También puede incentivar a su hijo o hija a tener amistades saludables.

Hable con su hijo o hija 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 es "macanudo".

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 analizan juntos el significado de la amistad, le ayudará a su hijo o hija a pensar en las opciones.

Enséñeles buenos hábitos de solución de problemas

Ayude a su hijo o hija a practicar estas habilidades para resolver problemas:

- Reconocer un problema.
- Identificar las posibles acciones que podrían resolver el problema.
- Recolectar 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 hijo o hija ande en malas compañías?

Monitoree las actividades sociales y supervise las fiestas. Los preadolescentes no tienen la suficiente madurez como para asumir completa responsabilidad por sí mismos durante todo el día. Al controlar a su hijo o hija, puede ayudarle a evitar situaciones peligrosas, de alto riesgo. Antes de que vaya a un evento social, pídale a su hijo o hija el número de teléfono de los padres anfitriones del evento. Luego contacte a los padres del anfitrión para asegurarse de que habrá supervisión adulta y de que el evento no involucrará alcohol u otros comportamientos peligrosos. Haciendo de esto un hábito regular enviará un mensaje claro sobre la importancia de los ambientes seguros y saludables.

No prohíba una amistad.

Si su hijo o hija tiene un amigo o amiga que usted desapruueba, posiblemente lo peor que puede hacer es prohibirle que se vean. Los chicos 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.

Incite a su hijo o hija a tener más amigos.

Incite a sus hijos a participar en programas extracurriculares, funciones religiosas o centros comunitarios donde puedan conocer a otros jóvenes con valores apropiados. Hacer más amigos ayuda a prevenir la influencia indebida de una sola "mala" amistad.

Ayude a sus hijos a evitar situaciones de alto riesgo en grupo.

Las situaciones más peligrosas son las actividades en grupo y las fiestas sin supervisión. A los chicos les resulta especialmente difícil hacer frente a un grupo de compañeros empujándolos a hacer algo ilegal, como beber alcohol. Es por esto por lo que es tan importante monitorear las actividades de su hijo o hija y asegurarse de que evita estos entornos de alto riesgo. Además, hablen sobre formas en que él o ella puede resistir la presión de los compañeros, para prepararle para situaciones peligrosas que puedan surgir.

CONSEJO

Use una contraseña por seguridad

A los chicos les resulta difícil resistir la presión de sus compañeros, especialmente en un grupo.

Son muy jóvenes para subirse a un auto y conducir alejándose de situaciones de riesgo que incluyen alcohol, así que prepárelos con una contraseña de emergencia.

Elija y practique una contraseña que su hijo o hija pueda enviarle en un mensaje de texto o darle por teléfono para que le vengán a recoger y llevarle a casa, sin hacer preguntas.

No viajar con un conductor bajo la influencia.

Algún día su hijo o hija puede enfrentarse a decidir si viajar o no en un automóvil con una persona que ha estado bebiendo. Hágle énfasis que subirse a un automóvil con cualquier conductor bajo la influencia es extremadamente peligroso.

Establezca una regla familiar clara: No viajar en un automóvil con ningún conductor menor de 21 años que haya consumido cualquier cantidad de alcohol.

Hable con su hijo o hija sobre el peligro de viajar con cualquier persona que pueda haber bebido demasiado. Ayúdele a hacer un plan en caso de que se enfrente a una situación insegura. Hable sobre alternativas, como llamar a un padre o a una madre, o a un adulto de confianza para que le lleve a casa.

Recuérdale que beber café u otras técnicas para "recuperar la sobriedad" en realidad no funcionan. Él o ella no debe confiar en estas técnicas para hacer que un amigo sea un conductor sobrio y seguro.

Los chicos que no consideran todas las consecuencias son más propensos a viajar con alguien que ha estado bebiendo. Dado que los chicos prestan más atención a las consecuencias a corto plazo, los padres necesitan establecer reglas claras que prohíban el consumo de alcohol y hacer cumplir las consecuencias.

¿El Mensaje equivocado?

A algunos padres les preocupa que ofrecer llevar a casa a un hijo o hija que ha estado bebiendo pueda enviar el mensaje equivocado y hacer que los chicos creen que está bien beber alcohol.

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

Asegúrele 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 e imponiendo castigos severos o desconocidos), es más probable que llamen a casa para pedir ayuda. Lo más importante es asegurar que su hijo o hija llegue a casa a salvo.

Incite a su hijo o hija a llamarlo si necesita que alguien le lleve seguro a casa. Si recibe esa llamada:

- Recoja a su hijo o hija y llévele a casa a salvo. Mantenga la calma y no se enoje de camino a casa.
 - Si se ha roto la regla del hogar establecida, elija el momento adecuado más pronto posible para hablar juntos sobre las consecuencias. Puede ser mejor esperar hasta el día siguiente.
 - Hable de nuevo sobre las reglas y las consecuencias. Usted sólo quiere que él o ella esté libre de peligro.
- Su comportamiento es más flojo y pasivo. de lo habitual, y no se preocupan tanto por cosas que antes solían interesarles, ni por su apariencia personal.
 - Son inusualmente agresivos o rebeldes.
 - Frecuentan amistades diferentes y son más reservados de lo habitual.
 - Tienen dificultades con sus calificaciones o faltan a la escuela.
 - Piden dinero prestado con más frecuencia.
 - Actúan como si estuvieran ebrios e intoxicados, tropezándose o moviéndose con torpeza, arrastrando la lengua al hablar y tienen una mirada apagada, desenfocada o con los ojos rojos.

¿PODRÍA SU HIJO O HIJA TENER UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO?

Estas son algunas señales de que sus hijos pueden tener un problema con el alcohol:

- Falta alcohol en botellas o latas de su casa.
- Ha descubierto alcohol escondido en su mochila o habitación.
- Están usando mentas para el aliento o enjuague bucal en exceso, esto puede ser un intento de enmascarar el olor del alcohol.

Estas señales sugieren que su hijo o hija puede tener un problema de alcoholismo:

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

Sí:

- Hable sobre el problema con calma con su hijo o hija.
- Explíquele que está preocupado y dispuesto a ayudar.
- Permanezca despierto cuando su hijo o hija 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 hijo o hija. En cambio, bríndele los medios para asumir la responsabilidad por sí mismo/a.
- Discuta con su hijo o hija si está en estado de ebriedad.
- Invente excusas o encubra a su hijo o hija.

Cuando un "buen" chico de repente comienza a actuar mal o autodestructivamente, como bebiendo alcohol, puede ser una señal de abuso.

Le instamos a hablar con prontitud con un profesional sobre sus preocupaciones.

¿NECESITA MÁS AYUDA?

Si su hijo o hija está bebiendo, revise las fuentes de ayuda en la parte posterior de este manual.



Padres de preadolescentes hablando sobre la marihuana

Muchos padres piensan que su preadolescente es muy joven para consumir marihuana. Junto al alcohol, la marihuana es la droga que más se consume entre los jóvenes. Según estudios publicados financiados por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (considerados universalmente por profesionales médicos y personal clínico como la fuente de información más confiable y precisa disponible).

Aproximadamente 1 de cada 7 estudiantes de 8vo grado han consumido marihuana en su vida. Aunque este número parece muy alto teniendo en cuenta lo jóvenes que son estos niños, el número se duplica a 1 de cada 3 para el momento en que estos niños llegan a los últimos años de secundaria.

Cuando se examina el consumo reciente de marihuana, las cifras no son alentadoras. 1 de cada 8 estudiantes de 8vo grado reportan haber consumido marihuana en el último mes y el consumo de marihuana de octavo grado ha aumentado más del 85% en los últimos 2 años!

Los datos sobre los preadolescentes que combinan el consumo de alcohol con el consumo de marihuana en las mismas ocasiones para mejorar los efectos de estas drogas no están disponibles. Pero los expertos piensan que oscila entre 1 en 5 y 1 en 8 basado en informes de estudiantes de octavo grado que beben alcohol hasta embriagarse y consumen marihuana. Esto es extremadamente preocupante teniendo en cuenta que las personas que combinan estas drogas experimentan 2-3 veces más accidentes, peleas, problemas de salud y legales que mediante el consumo de cualquiera de estas sustancias por sí sola.

MEDIDAS DE ACCIÓN: Científicos médicos y conductuales han demostrado en numerosos estudios durante la última

década que los individuos, jóvenes y mayores, tienden a subestimar cuánto y con qué frecuencia los jóvenes consumen alcohol y marihuana. Proporcionamos las estadísticas para ayudar a los padres a entender que, a pesar de las apariencias externas, los niños que conocen y ven regularmente son propensos a estar consumiendo alcohol y marihuana. Le pedimos que no caiga en la trampa de pensar que sus hijos o los hijos de sus amigos son muy jóvenes o que no les interesa. La preadolescencia no es muy pronto para que los padres involucren a sus hijos en conversaciones significativas sobre los riesgos del consumo de alcohol y marihuana. Es ideal porque es el momento en que las tasas de consumo comienzan y aumentan drásticamente.

CÓMO FUNCIONA LA MARIHUANA EN EL CUERPO

Para empezar, los padres que conocen cómo funciona la marihuana en el cuerpo pueden comenzar una conversación significativa. La marihuana contiene una sustancia química llamada tetrahidrocannabinol, comúnmente conocida como THC. Cuando el THC entra en el cerebro fumando o vapeando marihuana o ingiriendo marihuana comestible (p. e.j. un caramelo o un brownie), influye en las reacciones químicas que crean sentimientos positivos o una "euforia" o "subidón". Mientras está sucediendo, 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 ha aumentado a aproximadamente 28%. Esto significa que el contenido de THC entre la marihuana usada en 1990 y la actual es alrededor de 14 veces más potente.

Si la concentración de alcohol en la cerveza aumentara de la misma manera, tomar una cerveza hoy equivaldría a tomar cerca de 14 cervezas en 1990.

Los aceites de marihuana que tienden a ser vapeados tienen concentraciones mucho más altas de THC (generalmente alrededor del 95%). Estos son más de 100 veces más potentes que la marihuana de la década de 1990.

Lo que todo esto significa es que la marihuana de hoy en día no es la misma droga que la que muchos padres podrían haber experimentado cuando eran jóvenes. La potencia adicional en la marihuana de hoy en día resulta en efectos extremadamente diferentes en el cuerpo que hace años.

Esta es la razón por la que los profesionales de la salud están reportando mayores ocurrencias de consumo de marihuana, lo que resulta en un aumento de la frecuencia cardíaca y la bronquitis; el cáncer; la ansiedad, y el sueño y la fatiga. El 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!***

La marihuana, los jóvenes y el cerebro

Los cerebros de los jóvenes continúan desarrollándose hasta mediados de la década de los 20 años. Cambios en el cerebro en la preadolescencia y primeros años de la adolescencia traen como consecuencia cambios corporales (crecimiento en altura, peso, y madurez del cuerpo), emocionales (estar en mejor capacidad de regular sentimientos y estados de ánimo), e intelectuales (estar en capacidad de tomar mejores decisiones y de resolver problemas). La marihuana afecta el cerebro de los preadolescentes de una manera diferente que los adultos debido a que su cerebro no está completamente desarrollado. Las investigaciones han mostrado que los adolescentes que consumen marihuana tienen más probabilidades de reportar disminuciones en el volumen cerebral, menor calidad de atención, de habilidades verbales y de comportamientos de autorregulación.

Los estudios también han demostrado que los efectos de la marihuana en la función cerebral no se pueden revertir.

MEDIDAS DE ACCIÓN: Recomendamos que los padres utilicen preguntas que comiencen con ***cómo, qué, y por qué*** para involucrar a sus hijos preadolescentes en conversaciones sobre cómo funciona la marihuana en el cuerpo. Veamos algunos ejemplos:

¿***Cómo*** crees que afecta la marihuana al cuerpo o al cerebro de una persona joven?

¿***Qué*** te hace pensar eso?

¿***Qué*** le podría pasar a un preadolescente después de consumir marihuana que podría preocuparte a ti?

¿***Por qué*** crees que algunas personas piensan que la marihuana no es peligrosa?

ES IMPORTANTE SABER QUÉ ES CIERTO Y QUÉ ES FALSO.

Estas son creencias comunes que los adolescentes tienen sobre la marihuana que no son ciertas	
Mito	Realidad
La marihuana es segura y no te puedes volver adicto a la marihuana	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. Hoy en día la marihuana es mucho más potente que en el pasado. No hay manera de determinar una dosis segura (p. ej., vapear un poco, comerse sólo 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.
La marihuana es más segura que el alcohol	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.
La marihuana tiene valor medicinal	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 con fines medicinales.

CÓMO PUEDE AYUDARLE A SU PREADOLESCENTE

Una pregunta común que escuchamos por parte de los padres es: "¿Qué puedo hacer para ayudar a reducir el riesgo de que mi hijo o hija consuma marihuana?" A continuación, le presentamos un estudio de caso de una madre con la que muchos padres pueden identificarse.

Un estudio de caso

Lindsey tiene un hijo preadolescente. A su hijo le interesan los deportes y pasar tiempo con sus amigos. Lindsey ha oído hablar de que en las fiestas se bebe y está preocupada, como muchos padres. Lindsey ha hablado con su hijo sobre el consumo de alcohol y la marihuana desde que él estaba en la escuela primaria y sigue teniendo "la charla" a intervalos regulares ahora que está en los primeros años de secundaria. Ella cree que su hijo no está interesado ni en el alcohol ni en la marihuana, pero ha oído hablar de fiestas con niños de su edad donde había alcohol y marihuana.

Investigaciones muestran que hay muchas cosas que Lindsey hace que reducirán las posibilidades de que su hijo consuma alcohol o marihuana.

1. Investigaciones han demostrado que cuando los padres utilizan la investigación médica y de salud para hablar con sus hijos sobre el consumo de alcohol y la marihuana, es menos probable que los consuman.
MEDIDA DE ACCIÓN: Es muy importante que los padres mantengan conversaciones regulares para averiguar **qué** saben sus hijos preadolescentes sobre el alcohol y la marihuana, **por qué** piensan de la

manera que lo hacen y **cómo** actuarán si alguien que conocen está consumiendo alcohol o marihuana, o si intenta incitarlos a consumir alcohol o marihuana.

2. Estudios demuestran que el ejemplo a seguir de los padres está asociado con el consumo de marihuana de los hijos. El bajo consumo de alcohol y el hecho de que Lindsey y su marido no consumen marihuana 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 con los padres, menos probable será que sus hijos universitarios mezclen beber alcohol y consumir marihuana y que sufran las consecuencias. El seguimiento de Lindsey y las continuas conversaciones protegen a su hijo y reducen su nivel de riesgo.

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

La investigación también muestra que hay cosas adicionales que Lindsey puede hacer para reducir las probabilidades de que su hijo sufra las consecuencias.

1. Estudios muestran que cuando los padres permiten que sus hijos beban una pequeña copa de vino o una cerveza en "ocasiones especiales", éstos son más propensos a beber con más frecuencia y en mayores cantidades cuando no están con sus padres **y de consumir marihuana**. Desafortunadamente, los estudios también indicaron que el daño de dejar que a sus hijos beber incluso un poco **y consumir marihuana** no podía ser reemplazado 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 que tan buenos fueran los padres para comunicarse o que tan maduros parecían 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 las consecuencias). Cuando Lindsey 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 las consecuencias.
3. Investigaciones demuestran que el consumo de alcohol antes de los 21 años es un factor de riesgo que conlleva a las consecuencias del alcohol y la marihuana. **Una manera para Lindsey de cambiar el riesgo de su hijo** es ya no permitirle beber en ocasiones especiales hasta que cumpla 21 años.

PREOCUPACIONES DE LOS PADRES

Lindsey no se dio cuenta del impacto de permitir que su hijo bebiera en ocasiones especiales. Al igual que la mayoría de los padres, pensó que al permitirle beber una pequeña copa de vino o una cerveza en "ocasiones especiales", como lo hacen las familias en muchos países europeos, ella le estaba enseñando valores adultos y moderación. Estudios demuestran que este no es el caso. En los EE. UU., hay menos jóvenes que enfrentan problemas relacionados con el alcohol en comparación con países europeos donde la edad mínima permitida para beber es menor a los 21 años.

MEDIDA DE ACCIÓN: Los padres no deben asumir que sus hijos van a saber cuáles son sus reglas y valores sobre el consumo de alcohol o marihuana entre menores de edad. Necesitan ser muy específicos sobre **qué** reglas hay, **cómo** estas reglas son útiles para sus hijos y **por qué** son importantes. Las investigaciones han demostrado que los padres que se toman el tiempo para hablar sobre las reglas y sus razones tienen más probabilidades de tener hijos que sigan esas reglas.



¿Usted consumió marihuana cuando era joven?

Al igual que sucede con el alcohol, las experiencias de los padres con la marihuana cuando eran jóvenes son diferentes. Hay muchas formas diferentes como 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 luego 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 consuman marihuana de vez en cuando, esos adolescentes beben y consumen marihuana más y tienen más problemas posteriormente en sus vidas."

Puesto que ahora hay más información científica que cuando yo tenía tu edad, lo más importante no es lo que hice hace años, sino cómo puedo ayudarte ahora a evitar pasar por una situación en la que podrías hacer algo que te lastime a ti o a alguien más. ¿Qué crees que sería algo positivo que podría hacerse? ¿Cómo crees que 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 demuestran reiteradamente que los padres sí 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 trabajar para encontrar soluciones a los problemas. Los estudios demuestran 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 o hija.

Lista de verificación de la conversación

Recuerde cubrir estos puntos cuando hable sobre el alcohol con su preadolescente:

1. **Haga énfasis** en el hecho de que beber es ilegal para todos los menores de 21 años y por muy buenas razones.
2. **Hágale saber a su hijo o hija** que la mayoría de sus compañeros NO están bebiendo.
3. **Hable** acerca de cómo beber afecta el cerebro, y cómo es especialmente dañino para los cerebros jóvenes. Los chicos necesitan saber cómo beber les afectará y que una persona que está bebiendo no puede juzgar bien que tan deterioradas están sus capacidades.
4. **Explique** su propia postura con respecto al consumo de alcohol de su hijo o hija. Hable sobre las reglas de su familia con respecto al alcohol y acuerden cuáles serán las consecuencias por romper las reglas.
5. **Hable** acerca de qué motiva algunas veces a los chicos a beber, y dialoguen sobre las alternativas para alcanzar esas metas.
6. **Hablen** sobre las razones para NO beber y las muchas consecuencias negativas que puede acarrear hacerlo.
7. **Ayude** a su hijo o hija con una lluvia de ideas para encontrar maneras de resistir la presión negativa de los compañeros. Refuerce el hecho de que quiere ayudarle a encontrar alternativas constructivas a la bebida.

Dígale a su preadolescente

- "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 sobre que tan peligrosos son el alcohol y otras drogas para los jóvenes."
- "Te amo y quiero que tengas el futuro más brillante posible. Por eso no tienes permitido beber hasta que cumplas los 21 años."

Recuerde, los padres sí importan. Tenga la conversación sobre el alcohol hoy mismo.

Promoviendo una comunidad más segura

Incluso uno de los padres puede influir en los legisladores 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.

Informe a los legisladores que usted apoya los 21 años como la edad mínima para beber y quiere cortar la capacidad de los chicos 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.

Solicite a los oficiales de policía y jueces hacer cumplir activamente las leyes y los 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 las escuelas en su área y pregunte qué están haciendo para prevenir el consumo de alcohol entre menores de edad. Incite a los educadores y grupos de padres a planear asambleas y actividades escolares centradas en la prevención del consumo de alcohol entre menores de edad en momentos clave durante el año, como la Semana del Listón Rojo, la semana de Homecoming, las vacaciones de primavera y la semana del baile de gala. Considere proporcionar este manual a todos los padres en la escuela.

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, y madd.org/powerofyouth.

Respalde los 21 años como la edad mínima legal para beber

Numerosos estudios muestran que la ley de los 21 años como edad mínima legal 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

CASAColumbia El Día de la Familia

casafamilyday.org

CENTRO PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

prevention.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/hec

CÁMARA DE COMPENSACIÓN NACIONAL PARA INFORMACIÓN DE ALCOHOL Y DROGAS

health.org

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

bbh.hhdev.psu.edu/lab/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 hijo o hija para hacerse un adulto eficazmente competente y feliz.

Para ayudar a mantener a su hijo o hija a salvo:

- Empiecen a dialogar específicamente sobre el alcohol y la marihuana.
- Escuche las preocupaciones de su hijo o hija respetuosamente y use técnicas de crianza positivas.
- Establezca reglas claras que prohíban el consumo de alcohol y marihuana, y acuerden consecuencias apropiadas por romper estas reglas.
- Haga cumplir las consecuencias cuando se rompan las reglas.
- Analicen los riesgos a corto y largo plazo del consumo de alcohol entre menores de edad.
- Ayude a su hijo o hija a planear cómo enfrentar la presión social de beber alcohol.
- Manténgase al tanto de dónde está su hijo o hija y con quién, de forma regular.
- Enséñele a su hijo o hija: a no viajar en un automóvil con alguien que haya estado bebiendo o consumiendo drogas.
- Asegúrese de que su hijo o hija se encuentre en un entorno supervisado, libre de alcohol.
- Apoye las políticas escolares y comunitarias que mantienen el alcohol y la marihuana lejos de los jóvenes menores de edad.
- Apoye la ley de los 21 años como la edad mínima legal para beber.



PowerTalk 21®

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

**POWER of
PARENTS**

madd®

PATROCINADOR PRINCIPAL A NIVEL NACIONAL



Nationwide®
is on your side

SOCIO CONTRIBUYENTE A NIVEL NACIONAL



SOCIOS DEL PROGRAMA A NIVEL NACIONAL



PTA®
everychild.one voice.®

AASA
THE SCHOOL SUPERINTENDENTS ASSOCIATION



THE PARTNERSHIP
AT **DRUGFREE.ORG**



DEFAA
Drug Free Action Alliance

Family Day
Be Drunked. Stay Drunked.®

NOYS
National Organizations for Youth Safety

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**.

MOTHERS AGAINST DRUNK DRIVING

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