

# POWER OF PARENTS®

MANUAL PARA PADRES CON HIJOS EN ESCUELA SUPERIOR

**Cómo hablar con su hijo adolescente sobre  
el alcohol, el cannabis y otras drogas**

# Tabla de contenido

---

1	Introducción .....	3
2	El mundo de su hijo adolescente .....	5
3	¿Cuál es su estilo de crianza? .....	11
4	Hablando sobre el alcohol .....	16
5	Ayudando a su adolescente a tomar buenas decisiones .....	31
6	Evitando riesgos al volante .....	37
7	Hablando sobre el cannabis y los medicamentos .....	42
8	Actúe ahora mismo .....	52

# Cómo usar este manual

Debido a que el consumo de alcohol y sustancias por menores de edad representa riesgos especiales para los jóvenes y es ilegal, este manual insta a los padres a:

## UTILIZAR LAS ESTRATEGIAS

recomendadas para dialogar con sus hijos sobre el alcohol, el cannabis y otras sustancias, incluso si no parecen estar interesados en experimentar.

## MARCAR LAS SECCIONES

que les resulten más relevantes y comprometerse a aplicar regularmente lo que aprenden aquí.

## PRACTICAR Y REALIZAR

los ejercicios y observar qué cambios positivos se producen.

## UTILIZAR LOS TEMAS DE DISCUSIÓN

propuestos para mantener conversaciones frecuentes y significativas con su hijo adolescente.

A lo largo de este manual, usamos los términos «padre» o «madre» e «hijo» para referirnos a usted, el adulto que se preocupa y cuida del adolescente, y al joven en su vida que quiere proteger. Sin embargo, en MADD reconocemos y valoramos la diversidad de familias: las formadas por tutores legales, abuelos, tías, tíos u otras personas que puedan estar leyendo esto para aprender cómo apoyar a los jóvenes. Le expresamos nuestro respeto y aprecio por leer este manual y ayudarnos a prevenir el consumo sustancias en menores de edad.

---

### Agradecimientos

Mothers Against Drunk Driving® agradece al Dr. Robert Turrisi, Ph.D., y a sus colegas de la Universidad Estatal de Pensilvania por su colaboración en este manual. El Dr. Turrisi ha dedicado décadas a investigar cómo los padres pueden hablar de manera efectiva con los adolescentes sobre el alcohol y el cannabis. Este manual se basa en su trabajo y en conocimiento científico de este campo a nivel mundial.

Nationwide Insurance se enorgullece de ser el Patrocinador Nacional Principal de Power of Parents. «Como empresa comprometida con la protección de las personas, los negocios y el futuro con un cuidado extraordinario, no hay labor más importante que se alinee con nuestros valores que mantener seguras nuestras carreteras, familias y comunidades. Gracias por su compromiso en prevenir el uso de sustancias en menores y el manejo bajo los efectos del alcohol y las drogas. Nationwide se enorgullece de estar a su lado en esta misión que salva vidas».



# Introducción

Hemos creado este manual basándonos en la mejor información disponible para ayudar a padres y adultos responsables a hablar con los adolescentes sobre el consumo de alcohol y cannabis, el uso inadecuado de medicamentos y los peligros de manejar bajo los efectos de estas sustancias. Este manual mejorará la comunicación entre usted y su hijo adolescente y le ayudará a protegerlo. Como cada familia es diferente, es probable que algunas secciones le resulten más útiles que otras. ¡No se preocupe! No todas las familias son iguales, y respetamos esas diferencias. Después de revisar todo el manual, use las partes que considere más útiles para usted y su familia.

Le pedimos que no subestime el peligro que representan el alcohol, el cannabis y el manejar bajo sus efectos para los adolescentes. Al seguir las sugerencias de este manual, podrá ayudar a su hijo adolescente a tomar decisiones más inteligentes y seguras.

## UN MENSAJE A LOS PADRES DEL DR. TURRISI Y MADD

La crianza de los hijos es inmensamente gratificante, pero también implica grandes desafíos. A pesar de la creencia común de que, cuando los hijos entran en la escuela superior, sus amigos se vuelven lo más importante y la influencia de los padres disminuye, las investigaciones demuestran que los padres siguen siendo la fuente de información más relevante para los adolescentes mayores y los adultos jóvenes. Además, nuestros estudios revelan que los padres:

1. **SE SIENTEN MOTIVADOS**  
a comunicarse con sus hijos y adolescentes.
2. **ESTÁN DISPUESTOS**  
a aprender nuevas formas de acercarse a sus hijos adolescentes.
3. **SÍ MARCAN LA DIFERENCIA**  
en la reducción de conductas de riesgo en los adolescentes.

Un número excesivo de adolescentes fallece o sufre consecuencias que alteran sus vidas a causa del consumo de alcohol antes de la edad legal permitida. Asimismo, los jóvenes menores de 21 años están sobrerrepresentados tanto en los choques de tráfico por manejar bajo los efectos del alcohol como en las muertes de pasajeros.

## 1 de cada 3 adolescentes combina alcohol con otras drogas



Los estudios demuestran que 1 de cada 3 adolescentes combina el consumo de alcohol con otras drogas (como el cannabis, la nicotina y otros estimulantes) y experimenta de 2 a 3 veces más consecuencias en esas ocasiones. ¡Todos estos daños y tragedias son 100% prevenibles!

## Usted tiene el poder de cambiar las cosas.

USTED tiene el PODER de cambiar la manera en que su hijo piensa sobre el alcohol y otras drogas. Puede mejorar su estilo de crianza y comunicación.

## Puede cambiar incluso el futuro de su hijo.

Toda la mejor información obtenida a través de décadas de estudios realizados en Estados Unidos y Europa apunta a lo mismo, sin excepción: los niños y adolescentes están más seguros cuando existen reglas familiares.

## REGLAS FAMILIARES

1. No consumir alcohol antes de los 21 años
2. No consumir drogas
3. No manejar bajo la influencia del alcohol o las drogas
4. Nunca viajar con un conductor que haya consumido drogas o alcohol

**Flash informativo:** Con el apoyo del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo, el Dr. Turrisi y un equipo de científicos destacados realizaron un estudio clínico para evaluar la eficacia del manual Power of Parents de MADD. En el estudio participaron 1100 familias representativas de la población estadounidense. El Dr. Turrisi y su equipo observaron que, cuando los padres leían el manual de MADD y analizaban su contenido con sus hijos adolescentes, estos rechazaban con mayor frecuencia subirse a autos manejados por conductores bajo los efectos del alcohol o las drogas. Es importante mencionar que esto ocurría solamente cuando los padres cubrían la mayor parte del contenido del material «Power of Parents» de MADD.

Puede consultar el estudio completo en el *Journal of Adolescent Health*.



# El mundo de su hijo adolescente

Los cambios por los que pasan los adolescentes afectan cómo ven el alcohol, el cannabis y otras sustancias. También cambia su actitud sobre manejar y montarse en vehículos con amigos que manejan bajo la influencia.

Para comunicarse eficazmente con su adolescente sobre el alcohol, el cannabis y otros riesgos, es útil comprender cómo estos cambios afectan su mundo.

A medida que un adolescente conoce más sobre sí mismo y el mundo que lo rodea, a menudo puede sentirse solo. Aunque los adolescentes buscan su independencia, es tarea de los padres estar ahí para guiarlos y apoyarlos mientras descubren los retos de esta vida. Es importante respetar sus pensamientos y experiencias como individuos, al mismo tiempo que les brindan su propia perspectiva y sabiduría. Un adolescente puede asumir que: «Nadie ha sentido lo que yo siento». Al sentirse único, si uno de sus padres le dice «Sé cómo te sientes», es posible que el joven lo rechace porque le parece imposible.

En vez de dar consejos a la fuerza a un adolescente que no está dispuesto a escuchar, reconozca lo que siente y demuéstrele que respeta su punto de vista. Explíquele que, como padre o madre, se preocupa por su bienestar y quiere mantener una conversación abierta sobre sus experiencias y los retos a los que se enfrenta.



# Es cuestión de biología, no de madurez

Justificaciones típicas que escuchamos...

*De los adolescentes:*

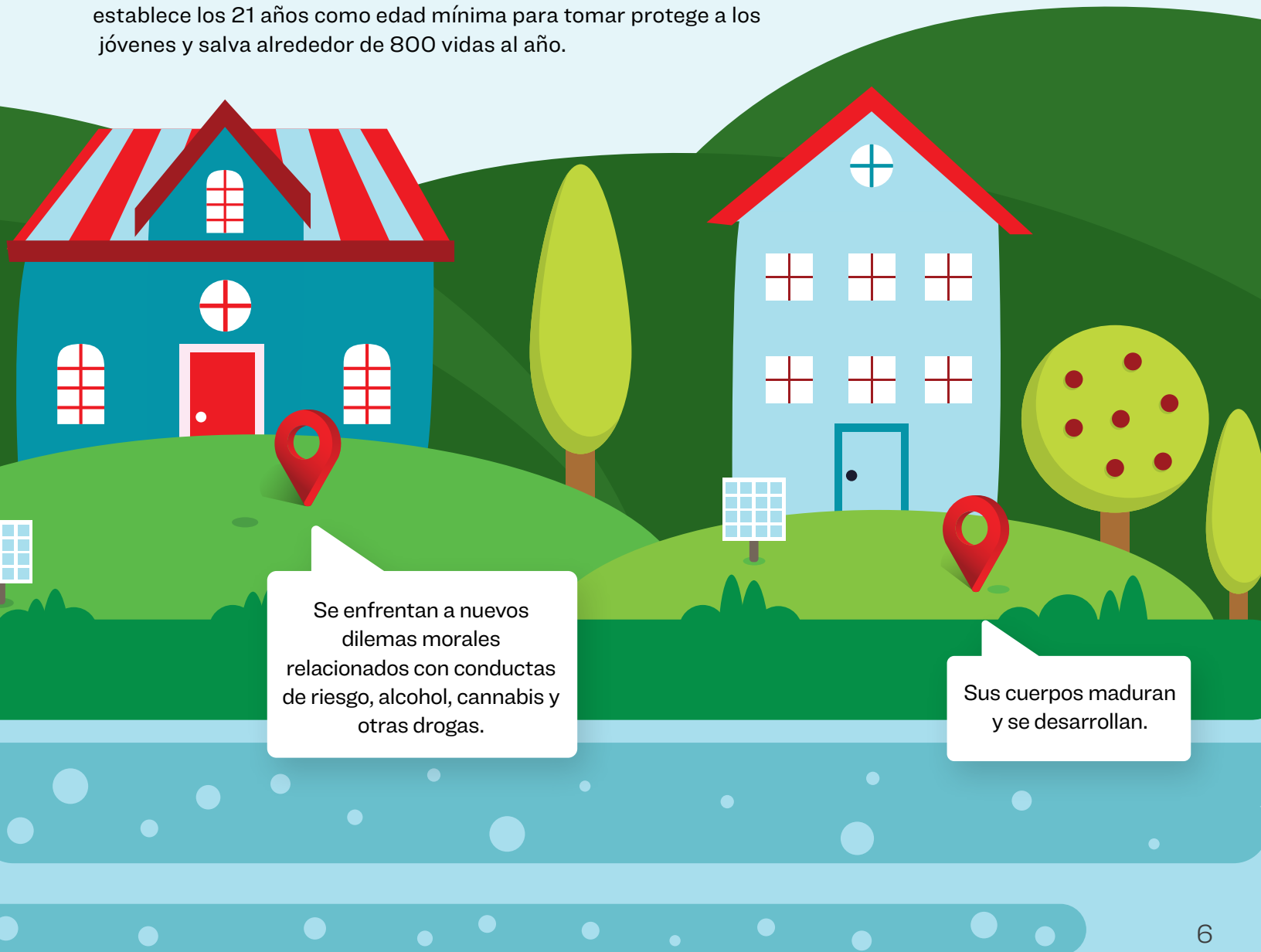
«Si puedo ir a la guerra, ¿por qué no me puedo tomar una cerveza?»

*De los padres:*

«No es nada del otro mundo; ella es madura para su edad. Puede tomarse un trago de vez en cuando».

Sin embargo, la razón por la que la ley federal exige que las personas tengan 21 años para poder tomar alcohol legalmente se relaciona enteramente con la biología, no con la madurez. Verá, el cerebro no está completamente desarrollado hasta mediados de los 20 años. No es que los adolescentes no sean lo suficientemente maduros para tomar alcohol; es que su cerebro aún está en desarrollo, y el alcohol u otras sustancias obstaculizan gravemente ese crecimiento y desarrollo.

Además, decenas de estudios de investigación confirman que la ley que establece los 21 años como edad mínima para tomar protege a los jóvenes y salva alrededor de 800 vidas al año.



Se enfrentan a nuevos dilemas morales relacionados con conductas de riesgo, alcohol, cannabis y otras drogas.

Sus cuerpos maduran y se desarrollan.

# Siguiendo la corriente del grupo

Los adolescentes buscan apoyo cuando enfrentan problemas. Si sus amigos hacen algo, ese comportamiento les parece más aceptable. Es menos probable que los jóvenes se guíen por sus propios valores y principios, y pueden justificar sus decisiones diciendo: «Pero todos lo están haciendo». Una razón por la que su hijo adolescente se deja influenciar tanto por sus amigos es que los compañeros tienen un nivel de poder similar en su mundo. Este «terreno parejo» permite a los adolescentes resolver problemas juntos, en lugar de seguir los consejos de alguien con más autoridad, como uno de sus padres o un maestro.

Los adolescentes suelen creer que deben ser excusados por un mal comportamiento si no lo planearon. Por ejemplo, pueden decir: «No planeamos tomar; simplemente sucedió».

Usted puede ayudarles a mejorar su manera de pensar y planificar haciéndoles preguntas abiertas que comiencen con **cómo, qué y por qué**. Estas preguntas les permiten desarrollar habilidades de pensamiento que les ayudarán a resistir las emociones del momento (lo veremos con más detalle en el capítulo 4).

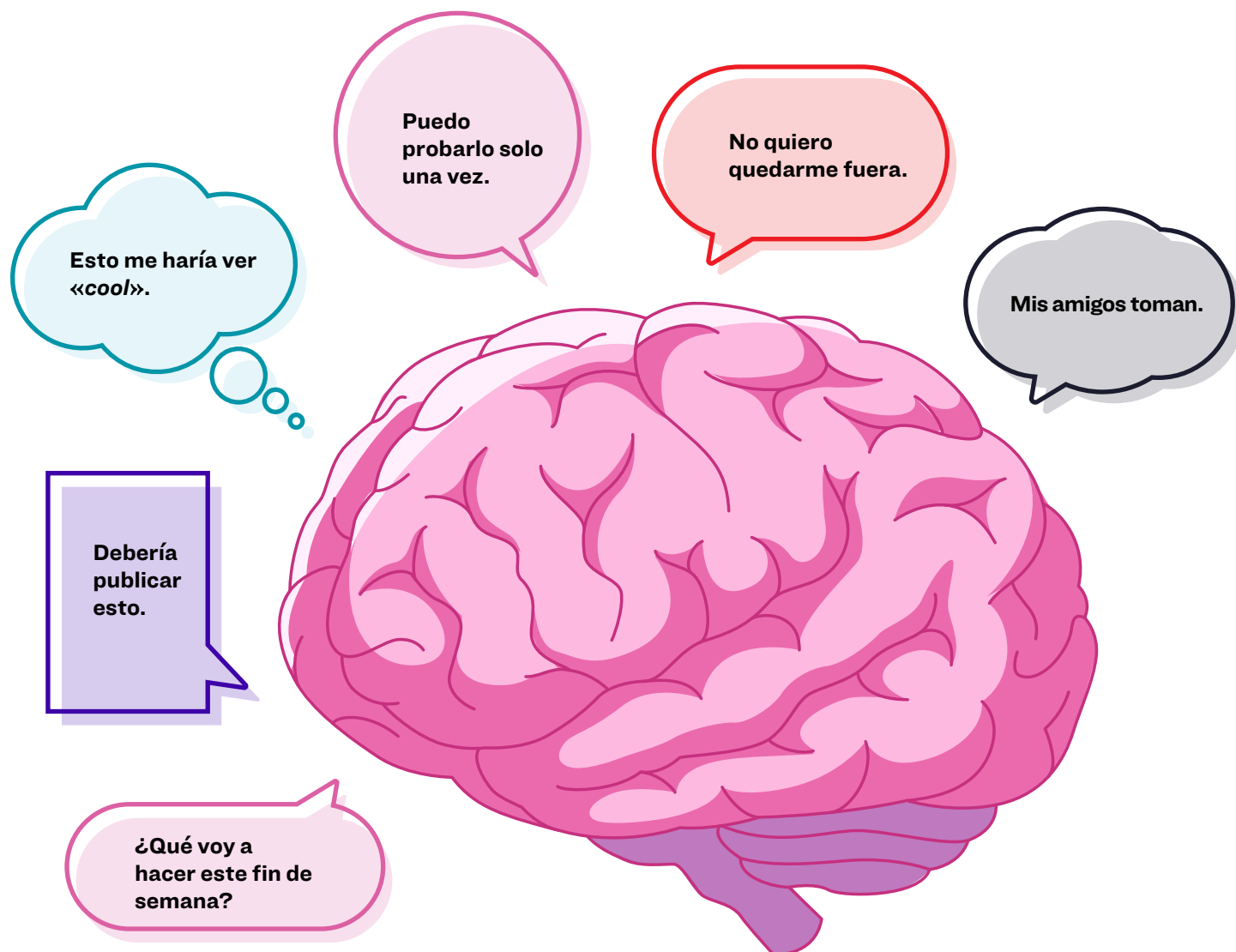
**Lo que muestran las investigaciones:**  
*Los estudios han revelado consistentemente que es más efectivo guiar a las personas para que lleguen a sus propias conclusiones sobre los pros y contras de diferentes alternativas, en lugar de dictarles lo que está bien o mal. Sus hijos no son la excepción.*

## Apoye las **LEYES DE TOLERANCIA CERO**

Las leyes de tolerancia cero reafirman la ley que establece los 21 años como la edad mínima para consumir alcohol. Además, establecen como ilegal que cualquier persona menor de 21 años maneje con cualquier cantidad medible de alcohol en la sangre (un nivel entre 0.00 y 0.02, según la ley específica).

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

# Pensamiento a corto plazo



El cerebro adolescente se enfoca en lo que sucede ahora mismo. Con frecuencia, cuando un adolescente piensa en el futuro, generalmente se pregunta qué hará el fin de semana, no el próximo año.

Esto pone a los adolescentes en desventaja cuando enfrentan decisiones sobre comportamientos arriesgados que pueden tener consecuencias a largo plazo, como el uso de sustancias. Por eso, hablar con ellos temprano y frecuentemente sobre las sustancias les ayudará a desarrollar habilidades de pensamiento y planificación que les permitirán ver más allá en el futuro.

Los adolescentes pueden conocer los riesgos potenciales de tomar alcohol o consumir cannabis, pero piensan: «Mis amigos toman y usan cannabis y nunca les ha pasado nada malo». La experiencia de esos amigos puede tener más impacto que los hechos. No asuma que proporcionar información o estadísticas es suficiente para convencer a su hijo adolescente de que no consuma alcohol.

A menudo, los adolescentes creen: «A mí no me va a pasar nada malo». Asumen que las cosas negativas les ocurren a otros, no a ellos.

# Los efectos físicos del alcohol y el cannabis

Según el CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades), el alcohol y el cannabis afectan el cuerpo y el cerebro de formas distintas, pero ambos pueden tener consecuencias graves y a largo plazo; sobre todo para los adolescentes, cuyos cerebros y cuerpos todavía están desarrollándose.

Desde el primer trago, el alcohol actúa como un depresor que empieza a afectar el juicio, la coordinación y el tiempo de reacción.

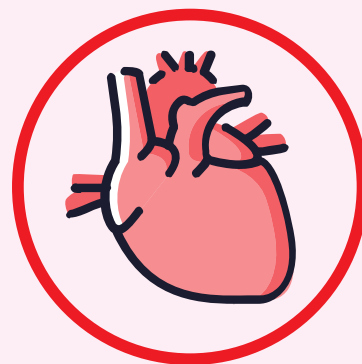
**Conforme entra más alcohol en el torrente sanguíneo, este disminuye la velocidad de funciones vitales del cuerpo:**



La capacidad del cerebro para procesar información y tomar decisiones



La coordinación muscular, el equilibrio y los reflejos



La frecuencia cardíaca y la respiración; en casos de intoxicación alcohólica, pueden detenerse por completo

---

Para los adolescentes, tomar alcohol es aún más riesgoso porque sus cuerpos absorben el alcohol más rápidamente que los adultos, lo que hace que los efectos se produzcan de forma más rápida e intensa.

---

Al igual que el alcohol, el cannabis afecta el juicio, la coordinación y el tiempo de reacción, lo cual hace que actividades como manejar sean especialmente peligrosas. Sin embargo, se ha demostrado que el consumo prolongado de cannabis interfiere directamente en el desarrollo del cerebro de formas que pueden perdurar más allá de la adolescencia:



Debido a que el cerebro sigue desarrollándose hasta mediados de los 20 años, el consumo de alcohol y cannabis durante la adolescencia puede alterar permanentemente las conexiones cerebrales responsables de la toma de decisiones, el control de impulsos y la regulación de las emociones. Lo que ahora puede parecer una decisión inofensiva podría tener consecuencias a largo plazo.

**Flash informativo:** Estudios recientes demuestran que el alcohol combinado con cannabis resulta en mayor daño que el alcohol por sí solo. Algunos hallazgos destacados incluyen:

- Los adolescentes sufren de 2 a 3 veces más consecuencias negativas las noches en que mezclan estas drogas.
- Es más probable que los adolescentes sufran una laguna mental o 'blackout' (pérdida temporal de memoria en la que no pueden recordar parte o toda la noche) al mezclar sustancias.
- Cuando un adolescente sufre un 'blackout' durante una noche, es más probable que experimente consecuencias más frecuentes y graves (como arrestos, agresiones sexuales, lesiones que requieren hospitalización, entre otras).



## AUTORITARIO

# ¿Cuál es su estilo de crianza?

Los padres utilizan ciertas estrategias para criar a sus hijos. ¿Le resulta familiar alguno de estos estilos de crianza?

# 3

Los padres autoritarios suelen usar su poder para controlar a sus hijos:

- Los adolescentes deben obedecer o enfrentar graves consecuencias.
- A estos padres no les importa si los adolescentes entienden el porqué de las reglas. No toleran que los adolescentes pidan explicaciones.
- Usan amenazas y castigos para mantener a los adolescentes a raya.

Al centrarse en la obediencia, los padres autoritarios pierden la capacidad de influir en sus hijos adolescentes mediante la conversación constructiva o de ayudarlos a desarrollar habilidades de pensamiento positivo.



## SOBREPROTECTOR

Los padres sobreprotectores resguardan a sus hijos de las duras realidades de la vida. Al igual que los padres autoritarios, ejercen mucho control sobre sus hijos, pero lo hacen de una manera distinta.

- En lugar de usar reglas y amenazas, los padres sobreprotectores se presentan como aliados de sus hijos.
- Perciben el mundo como una amenaza y transmiten este miedo a sus hijos.

Cuando el adolescente llega a su límite, sintiendo que nunca podrá complacer a sus padres, se da por vencido, y los padres autoritarios pierden su influencia.

**Lo que muestran las investigaciones:**

*Los adolescentes que se sienten amenazados por sus padres pueden portarse bien cuando el padre intimidante está cerca, pero se rebelan cuando este no está presente. Los hijos de padres autoritarios tienen menos probabilidades de desarrollar valores propios que los preparen para tomar buenas decisiones.*



- Evitan que sus hijos enfrenten cualquier realidad difícil.

Por ejemplo, en lugar de ayudar a los niños a entender las tareas difíciles, los padres sobreprotectores terminan haciendo el trabajo por ellos. Esto deja a los hijos mal preparados para afrontar las realidades de la vida adulta.

Los hijos sobreprotegidos carecen de experiencia y pueden entrar en pánico ante situaciones estresantes. Esto puede ser un problema para un joven que no se siente capaz de rechazar ofertas de alcohol u otras drogas, o que cree que sus padres exageran al expresar su preocupación por los peligros del consumo de sustancias entre menores de edad.

**Lo que muestran las investigaciones:**

*Los adolescentes con padres sobreprotectores pueden tener dificultades para tomar decisiones y ser independientes, lo cual los hace más vulnerables a la presión del grupo y a las conductas de riesgo.*



## PERMISIVO

Los padres permisivos adoptan un enfoque de no intervención:

- No establecen expectativas, pues creen que los adolescentes deben ser independientes.
- Permiten que sus hijos exploren el mundo sin «interferir».
- Creen que los jóvenes deben ser libres de cometer errores y aprender de ellos.

Es posible que los padres permisivos no enfrenten tanta rebeldía como los padres autoritarios o sobreprotectores, pero privan a sus hijos de una orientación sabia para desarrollar habilidades efectivas de resolución de problemas.

En la mayoría de los casos, los padres permisivos actúan así creyendo que ayudan a sus adolescentes. Piensan que, al establecer reglas permisivas, sus hijos adolescentes serán más honestos y les dirán la verdad sobre su consumo de alcohol o cannabis.

Los estudios demuestran que los adolescentes rara vez informan a sus padres con exactitud sobre la frecuencia y cantidad de su consumo de alcohol. A menudo, los jóvenes minimizan significativamente sus comportamientos de riesgo ante sus padres, incluido el consumo de alcohol y cannabis.

**Flash informativo:** El Dr. Turrisi y su equipo han entrevistado y encuestado a miles de padres durante los últimos 20 años, y aunque la mayoría no permite que sus hijos adolescentes tomen alcohol, algunos aún lo permiten en ocasiones especiales, reuniones familiares o durante las fiestas, donde pueden supervisarlos. Sus razones son que creen que esto enseña a los adolescentes a tomar de manera responsable o les quita el misterio, reduciendo la probabilidad de que lo prueben cuando los padres no están presentes.

Sin embargo, numerosos estudios recientes demuestran que, cuando los padres permiten que sus hijos adolescentes tomen, incluso pequeñas cantidades bajo su supervisión, estos NO toman responsablemente cuando no están con sus padres. Ocurre lo contrario: toman con más frecuencia, en mayores cantidades y experimentan muchas más consecuencias negativas que aquellos cuyos padres no les permiten tomar. Las revisiones de la literatura científica médica, de salud y sobre adolescencia en Estados Unidos, Europa y Australia no han encontrado ni un solo estudio bien diseñado y publicado que demuestre beneficios para la salud o la seguridad cuando los padres permiten que sus adolescentes tomen o consuman cannabis, incluso en pequeñas cantidades, en ocasiones especiales o bajo la supervisión de un adulto.

**Lo que muestran las investigaciones:**

Los adolescentes con padres permisivos tienden a consumir con más frecuencia y en mayores cantidades alcohol, cannabis y otras drogas, y a participar en otras conductas de riesgo que pueden tener consecuencias graves. También reportan menos disposición de sus padres para conversar, lo que resulta en relaciones familiares más deterioradas.

# CONSECUENCIAS LEGALES pueden surgir

Por servir alcohol a sus hijos o a los hijos de otras personas. Infórmese sobre las Leyes de Responsabilidad del Anfitrión Social (*Social Host laws*) en su estado para asegurarse de cumplir con la ley.



## POSITIVO

Los padres que practican una crianza positiva se centran en capacitar a sus hijos para que crezcan y aprendan. Estos padres:

- Asumen un papel activo en la enseñanza de responsabilidad a sus hijos adolescentes.
- Tienden a usar un enfoque de preguntas basado en el «cómo», «qué» y «por qué».
- Establecen expectativas claras sobre el comportamiento de sus hijos adolescentes, como no consumir alcohol hasta los 21 años.
- Establecen y hacen cumplir reglas que prohíben el consumo de drogas.
- Explican los motivos de sus expectativas y animan a sus hijos adolescentes a expresar sus preocupaciones.
- Establecen y aplican consecuencias cuando se incumplen los acuerdos.

Los padres que practican una crianza positiva reconocen que su edad, conocimientos, experiencia y recursos materiales les conceden un papel fundamental en la orientación de sus hijos. Utilizan ese poder para fortalecer y proteger a sus adolescentes, ayudándoles a desarrollarse como individuos capaces.

La crianza positiva puede suponer un reto, ya que los padres ceden gradualmente el control y otorgan más libertad y responsabilidad a sus hijos con el paso del tiempo. Estos padres respetan el anhelo de independencia de sus adolescentes, pero mantienen límites firmes. Su filosofía se basa en fomentar la confianza y enseñar habilidades que faculten al adolescente para asumir un mayor control de su vida. En lugar de amenazar con castigos severos por mal comportamiento, dialogan, establecen reglas y aplican consecuencias claras cuando estas se incumplen.

**Lo que muestran las investigaciones:** Los adolescentes cuyos padres practican un estilo de crianza positivo tienen menos probabilidades de consumir alcohol, usar cannabis o viajar con conductores bajo los efectos de sustancias. Además, presentan menos problemas en la escuela y con la ley, y reportan mejores relaciones con sus padres en comparación con los hijos de padres que emplean otros estilos de crianza.

# LOS PADRES SI MARCAN LA DIFERENCIA

A pesar de lo que pueda parecer a veces, las investigaciones demuestran que los padres influyen significativamente en las decisiones de los adolescentes respecto al consumo de alcohol, cannabis u otras sustancias, así como en su elección de subirse a un vehículo con alguien bajo los efectos de estas o manejar en estado de intoxicación.

A los adolescentes sí les importa la opinión de sus padres, y nuestros estudios lo confirman. Los jóvenes consideran a sus padres la influencia más importante en su toma de decisiones sobre el alcohol.

Numerosos estudios demuestran que los estilos de crianza autoritarios, sobreprotectores y permisivos pueden conducir a resultados negativos. ¡Pero nunca es tarde para adoptar un nuevo enfoque en la crianza!

## ¿Dos padres, DOS —ESTILOS?

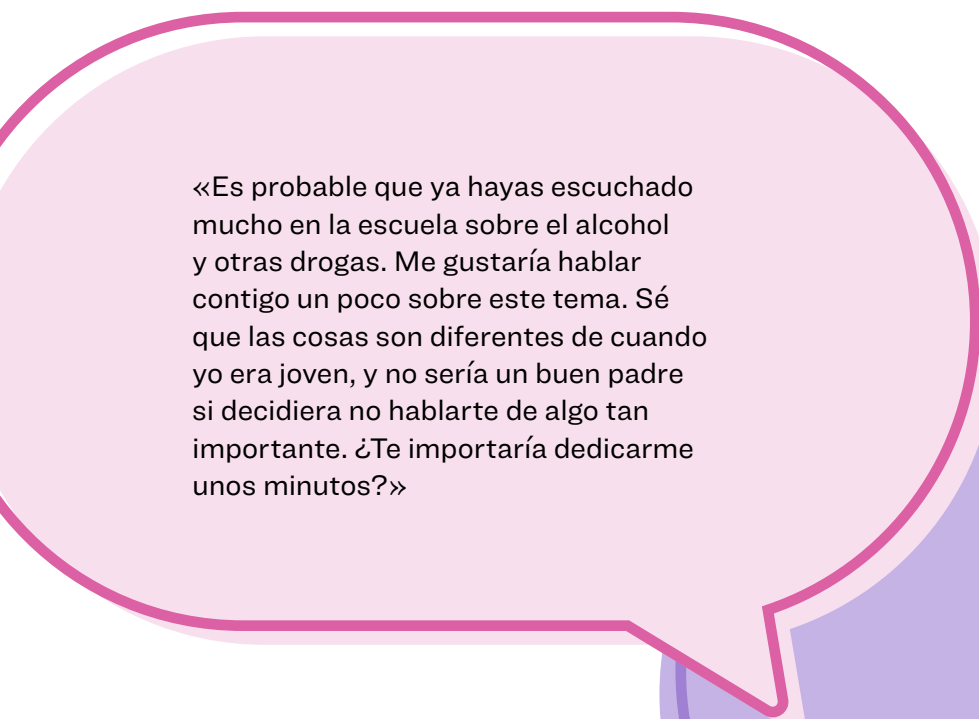

Es común que los padres y las parejas tengan diferentes enfoques de crianza. Por ejemplo, uno puede ser más estricto y centrado en las reglas (autoritario), mientras que el otro puede ser más protector y afectuoso (sobreprotector). Aunque estas diferencias a veces pueden generar confusión en los adolescentes, también pueden ofrecer una oportunidad para mostrarles con el ejemplo el trabajo en equipo y cómo llegar a acuerdos.

**Flash informativo:** El equipo del Dr. Turrisi observó que la actitud de los padres hacia las consecuencias del consumo de alcohol influye significativamente en la cantidad y frecuencia con que sus hijos adolescentes toman, así como en las consecuencias que enfrentan. Por ejemplo, cuando los adolescentes reportaron que sus padres veían normal que experimentaran con el alcohol (incluso sufrir resacas), ellos tendían a tomar más a menudo y en mayores cantidades. Consecuentemente, también enfrentaban más problemas relacionados con su consumo de alcohol.

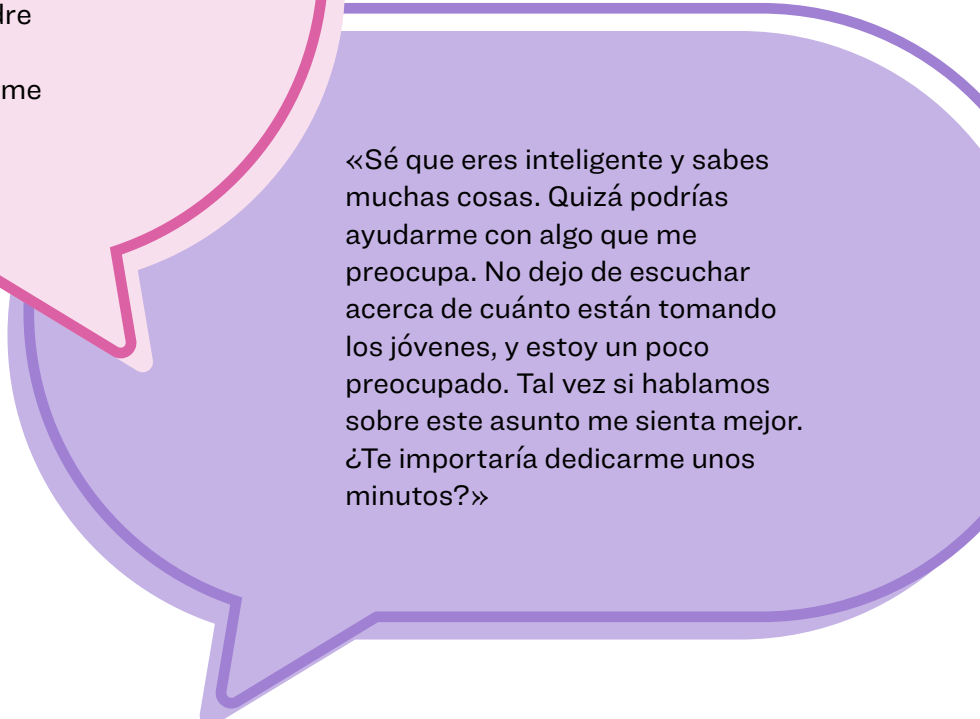
# Hablando sobre el alcohol

El primer paso para hablar con su hijo adolescente sobre el alcohol, manejar bajo los efectos de sustancias y viajar con amigos que manejan bajo la influencia es, simplemente, comenzar. A menudo, la conversación requiere más de una sesión y evoluciona con el tiempo. Como padre o madre, debe tomar la iniciativa para iniciar este diálogo. Sugíerale a su hijo que le gustaría conversar. No espere que esté de acuerdo. De hecho, muchos adolescentes reaccionan negativamente.

**Aquí le presentamos algunas formas de comenzar:**



«Es probable que ya hayas escuchado mucho en la escuela sobre el alcohol y otras drogas. Me gustaría hablar contigo un poco sobre este tema. Sé que las cosas son diferentes de cuando yo era joven, y no sería un buen padre si decidiera no hablarte de algo tan importante. ¿Te importaría dedicarme unos minutos?»



«Sé que eres inteligente y sabes muchas cosas. Quizá podrías ayudarme con algo que me preocupa. No dejo de escuchar acerca de cuánto están tomando los jóvenes, y estoy un poco preocupado. Tal vez si hablamos sobre este asunto me sienta mejor. ¿Te importaría dedicarme unos minutos?»

## Iniciando la conversación

La comunicación resulta más eficaz cuando todos los participantes se sienten conectados y dispuestos a colaborar. La mejor manera de lograrlo es solicitar permiso para hablar.

«Últimamente he estado pensando en algo y me gustaría que lo habláramos un rato. ¿Te parece bien?»

Cuando llegue el momento adecuado para iniciar la conversación, use **preguntas que empiecen con «cómo», «por qué» y «qué»** para ayudar a su hijo adolescente a analizar diferentes situaciones que podrían involucrar el consumo de alcohol.

Las preguntas que comienzan con «cómo», «qué» y «por qué» pueden fomentar el intercambio de ideas. Ayudan a los adolescentes a practicar el pensamiento racional sobre las ventajas y desventajas de diferentes alternativas. Hacerles preguntas abiertas permite a los jóvenes desarrollar habilidades de pensamiento que les ayudan a resistir las emociones del momento.

En lugar de indicarles qué hacer o qué está bien o mal, podría preguntarles:

- **¿Cómo afrontarías una invitación a una fiesta en la que habrá jóvenes mayores que tú?**
- **¿Qué cosas podrías decir en esa situación?**
- **¿Por qué crees que es peligroso consumir alcohol, cannabis u otras sustancias?**

Al motivar a su hijo adolescente a analizar estas situaciones por sí mismo, le ayuda a desarrollar la confianza y las habilidades para tomar decisiones que necesita para enfrentar los retos de la vida real de forma segura.

***A continuación,  
le presentamos  
varios temas que  
le recomendamos  
conversar con su  
hijo adolescente:***

**TEMA:**

**Los efectos físicos del alcohol en el cuerpo**

**CÓMO**

¿Cómo crees que tomar alcohol ayuda o daña tu cuerpo?

**QUÉ**

¿Qué actividades físicas quieres hacer en el futuro que tomar alcohol podría afectar negativamente?

**POR QUÉ**

¿Por qué crees que algunos jóvenes toman alcohol si pueden salir lastimados?

**TEMA:**

**Cómo consumir alcohol afecta las decisiones**

**CÓMO**

¿Cómo crees que consumir alcohol influye en las decisiones que toman los jóvenes?

**QUÉ**

¿Qué problemas pueden surgir cuando los jóvenes deciden tomar?

**POR QUÉ**

¿Por qué crees que algunos jóvenes toman alcohol, a pesar de que puede afectar negativamente sus decisiones?

**TEMA**

**Consumo de alcohol antes de los 21 años**

**CÓMO**

¿Cómo afecta a una persona consumir alcohol antes de los 21 años?

**QUÉ**

¿Qué respuestas podrían dar los jóvenes ante la presión de tomar antes de cumplir 21 años?

**POR QUÉ**

¿Por qué crees que algunas personas empiezan a tomar antes de cumplir 21 años?

# Cómo hablar para que su adolescente escuche

Las siguientes estrategias le ayudarán a comunicarse con mayor eficacia:

## Escuche.

Permita que su hijo hable sin interrupciones. A veces es útil parafrasear cuando no esté de acuerdo o interpretar lo que su hijo le dice: «Déjame ver si te entiendo. Parece que sientes que...»

## Escoja un buen momento.

Busque un momento para conversar cuando puedan prestarse toda su atención mutuamente. Evite discutir temas importantes cuando uno de ustedes está ocupado con otra actividad o tiene que irse pronto.

## Sea directo al comunicarse.

Comience la conversación yendo al grano: «Quisiera hablar contigo sobre el alcohol y las drogas. ¿Tienes un momento ahora?»

## Destaque las metas en común.

Recuerde a los adolescentes que usted está de su lado. Resalte los propósitos que comparten y úselos como base para brindarle orientación y sugerencias. Por ejemplo, recuérdale a su hijo que ambos quieren que se mantenga sano y seguro.

## Evite los «bloqueadores» de la comunicación.

Son frases simples, a veces amenazantes, que cierran la puerta a cualquier respuesta: «Más te vale que no te encuentre tomando».

## Acuerden hacer una pausa.

Si la conversación no va bien, convengan parar de hablar temporalmente. Esperen hasta que ambos puedan dialogar con calma y claridad. Reconozca que es natural tener desacuerdos.

## Utilice un lenguaje corporal adecuado.

Su postura física mientras habla puede transmitir mensajes importantes sobre sus actitudes o expresar algo que no pretende comunicar. No aparte la mirada ni se encorve. Asiente con la cabeza para mostrar acuerdo.

## Evite debatir.

A veces, un adolescente siente que debe «defender» una postura. Si llegan a debatir, sugiera que ambos aborden el tema desde otra perspectiva. Evite frases que empiecen con «tú» que hacen que la otra persona se sienta atacada, como: «Tú hiciste esto...»

# Razones que los adolescentes respetan

Cuando hable con su hijo adolescente sobre evitar el alcohol, destaque las siguientes razones que ayudan a muchos jóvenes a decidir no tomar:

## RAZÓN 1

### El consumo de alcohol en menores de edad es ilegal

La mayoría de los adolescentes sabe que es ilegal tomar antes de los 21 años. Sin embargo, pueden suponer que no los atraparán o desconocer las leyes de Tolerancia Cero, que prohíben manejar después de consumir cualquier cantidad de alcohol. Recuérdeles que la policía recibe quejas sobre fiestas y, al llegar, puede arrestar a cualquier persona sospechosa de consumir sustancias siendo menor de edad.

Deje claro que espera que su hijo adolescente cumpla la ley. Hable sobre las posibles consecuencias de infringirla, como la suspensión de la licencia o enfrentar costosos gastos legales. Si se programa una cita en el tribunal, usted podría tener que faltar al trabajo y perder parte de su salario.

Los adolescentes raramente consideran todas las posibles consecuencias legales. Hablar sobre las consecuencias de un arresto puede ayudar a disuadir a los menores de edad de beber alcohol.

## RAZÓN 2

### Tomar puede enfermarte o hacerte perder el conocimiento

El alcohol irrita el revestimiento del sistema digestivo. Tomar alcohol en exceso puede provocar vómitos y malestar durante días, lo que se conoce como «resaca». A otros adolescentes no les gusta estar cerca de alguien que se siente enfermo o pierde el conocimiento por tomar demasiado. Recuérdele a su hijo que el malestar causado por el alcohol puede aparecer repentinamente y con poca advertencia.

## RAZÓN 3

### Tomar podría hacerte vulnerable

Los adolescentes que están consumiendo alcohol son más vulnerables a situaciones peligrosas y, a menudo, no pueden escapar ni protegerse de amenazas como violaciones o agresiones.

Su hijo probablemente confía en las personas que lo rodean, y es posible que usted también confíe en ellas; sin embargo, el alcohol puede volver las situaciones peligrosas. El 85 % de las mujeres que han sido agredidas sexualmente fue víctima de alguien conocido.

## RAZÓN 4

### Tomar podría llevar a la adicción

Nadie quiere acabar con un problema de abuso de alcohol. Sin embargo, la mayoría de las personas creen que pueden controlar lo que toman y que no se convertirán en alcohólicas.

Las investigaciones demuestran claramente, sin embargo, que cuanto más joven es una persona cuando empieza a tomar, mayor es la probabilidad de que desarrolle problemas con el alcohol más adelante en su vida. Los adultos que comenzaron a tomar a los 15 o 16 años tienen cinco veces más probabilidades de ser diagnosticados con dependencia alcohólica que aquellos que empezaron a tomar después de los 21 años.

# EVITANDO BACHES EN EL CAMINO

A VECES LOS ADOLESCENTES REACCIONAN NEGATIVAMENTE CUANDO LOS PADRES INTENTAN ABORDAR TEMAS DELICADOS.

## Enojo por la falta de confianza

*Algunos adolescentes interpretan una invitación a conversar como señal de que sus padres no confían en ellos. Tranquilice a su hijo asegurándole que no sospecha de él y que su intención es ayudarlo, no atacarlo.*

*Adolescente: «¿Por qué no confías en mí?»*

*Padre/Madre: «Confío en ti. Pero este es un tema muy importante y creo que debemos asegurarnos de que estamos en la misma página. Para lograrlo, necesitamos conversar».*

## Creer que ya lo saben todo

*Algunos adolescentes se niegan a hablar porque piensan que ya lo saben todo sobre un tema. No permita que esta objeción le impida tratar de comunicarse.*

*Adolescente: «Ya lo he oído todo antes. No necesitamos hablar».*

*Padre/Madre: «Probablemente ya sabes bastante. Me sentiría mejor si lo habláramos. Además, me ayudaría a entender mejor cómo han cambiado las cosas desde que yo tenía tu edad».*

## Miedo al castigo

*Los adolescentes pueden temer que usted los trate con severidad desde el principio. Los jóvenes que temen al castigo se comunican con menos frecuencia con sus padres.*

*Adolescente: «Claro, hablo contigo y luego no me vas a dejar salir. Olvídalo».*

*Padre/Madre: «Te prometo que no será así. Te escucharé y tomaré en serio lo que digas. Te hablaré con franqueza; háblame con franqueza tú también».*

# ¡CUIDADO!

## Aterrorizar a su adolescente podría ser contraproducente

Sea sincero con su hijo adolescente sobre los riesgos, pero evite tácticas de miedo excesivamente severas. Demasiada información alarmante puede hacer que las personas «se desconecten» y presten menos atención. Además, si describe un panorama horrible de las consecuencias y su adolescente no las ve materializarse de inmediato cuando alguien conocido bebe, asumirá que usted estaba equivocado o exagerando.

### Temor a recibir un sermón

*Los adolescentes pueden estar abiertos a hablar, pero lo último que desean es un monólogo de sus padres sobre lo correcto e incorrecto.*

*Adolescente: «Sé lo que harás si hablamos. Me darás un sermón como siempre. Y si discuto, me vas a interrumpir».*

*Padre/Madre: «Tienes razón. Esta vez no te voy a sermonear. Voy a escuchar qué piensas».*

Los padres pueden sentirse abrumados. Las reacciones negativas de uno de los padres pueden bloquear la comunicación y dificultar ayudar a un hijo a resolver problemas y afrontar situaciones complicadas. Reacciones negativas de los padres incluyen:

**Desahogarse con un arrebató de ira.**

**Aplicar el castigo del silencio y luego decir que «todo está bien».**

**Mencionar los fracasos pasados del hijo.**

**Recrutar otras personas para apoyar su postura en la discusión.**

**Comparar a los hijos y preguntar: «¿Por qué no puedes ser más como tu hermano o hermana?»**

Como el adulto en la conversación, es importante manejar sus propias reacciones emocionales a la vez que brinda espacio para las reacciones de su hijo adolescente.

## «Tomó usted **CUANDO ERA JOVEN?»»**

La honestidad es importante, y no debe mentirle a su hijo si usted tomó siendo menor de edad. Podría decirle: «Sí, lo hice, y me arrepiento. Quiero que estés mejor informado de lo que yo estaba a tu edad y que tomes decisiones más seguras».

## Comunicación de valores familiares

Muchos padres enseñan a sus hijos valores familiares básicos, como la honestidad y la responsabilidad, pero no siempre los relacionan con situaciones reales que involucran el alcohol y otras sustancias. Suelen suponer que sus hijos aplicarán naturalmente estos principios al tomar decisiones. Esta suposición es arriesgada. El cerebro adolescente aún está en desarrollo, y los jóvenes no siempre hacen las mismas conexiones lógicas que parecen obvias para los adultos.

Por eso es crucial mantener conversaciones abiertas y directas sobre el alcohol, el cannabis y otras sustancias, reforzando no solo los

valores, sino también las expectativas y reglas claras. La mejor manera de asegurar que estas conversaciones ocurran regularmente es haciéndolas parte natural de los diálogos familiares. Realizar reuniones familiares rutinarias puede proporcionar una forma estructurada de hablar sobre temas importantes, incluyendo la presión de los compañeros, las situaciones de riesgo y las reglas familiares. Mantener abiertas las líneas de comunicación —comenzando temprano y continuando durante la adolescencia— ayuda a que los adolescentes se sientan apoyados, escuchados y más dispuestos a compartir sus propios pensamientos e inquietudes.

---

**Consejo para padres:** Mantenga abierta la conversación sobre el alcohol, aunque su hijo adolescente diga lo que usted quiere oír: «No tomo». **Qué hacer:** Hable sobre el consumo de alcohol y cómo manejar situaciones de riesgo, sin importar lo que su hijo admita. **Qué no hacer:** Evite la conversación sobre el consumo de alcohol, asumiendo que su hijo adolescente aún no está en riesgo.

# Establezca estos acuerdos con su hijo adolescente:

## Acuerdos de alta calidad

Un buen acuerdo es claro y comprendido por todos. Sin embargo, las reglas se incumplen cuando solo reflejan los deseos de los padres. Los acuerdos funcionan mejor en el marco de relaciones sólidas basadas en la confianza mutua, el respeto, la honestidad, la responsabilidad y el cuidado recíproco. Los adolescentes que se sienten valorados y respetados en las conversaciones familiares tienen más probabilidades de tomarse en serio estos acuerdos.

En ocasiones, puede ser necesario pedir un acuerdo basado en el respeto a su autoridad. En esos casos, haga énfasis en que su propósito es proteger, no controlar, y que las responsabilidades aumentarán con el tiempo. Enmarcar las reglas en términos de cuidado y orientación, en lugar de castigo, fortalece la base de confianza entre usted y su hijo adolescente..

**No consumir alcohol antes de cumplir los 21 años.**

**No usar ningún otro tipo de droga.**

**No frecuentar lugares donde los adolescentes consuman alcohol o cannabis.**

**No manejar bajo la influencia.**

**No viajar con un conductor que haya consumido alcohol o cannabis, aunque sea en mínima cantidad.**

# Aplicación de consecuencias

Esté listo para cumplir su palabra y aplicar las consecuencias si su hijo adolescente quebranta un acuerdo familiar. Las consecuencias son más eficaces cuando se fundamentan en la confianza y en expectativas claras. Por eso es tan importante establecer acuerdos sólidos entre padres e hijos ANTES de que el adolescente cometa un error.

## Asegúrese de que entienda...

**Cómo espera que se comporte según sus reglas y valores familiares, y POR QUÉ usted adopta esa postura.**

**Su posición sobre el alcohol y otras sustancias, manejar bajo sus efectos y viajar en un vehículo con un conductor bajo la influencia.**

**Las consecuencias que usted impondrá si su hijo incumple un acuerdo.**

Hábleles a los adolescentes, insistiendo en lo rápido que el consumo de alcohol puede tener consecuencias peligrosas. Hágale saber que, por esta razón, usted toma tan en serio el uso de sustancias en menores de edad y que está comprometido a aplicar consecuencias para mantenerlo a salvo.



**QUÉ HACER:** Imponer consecuencias justas y claras. Hablar con su hijo sobre el error y elaborar un plan para la próxima vez. Ser firme y consistente.



**QUÉ NO HACER:** Actuar por ira o imponer castigos injustos.

## ¿SE AJUSTA EL CASTIGO A LA FALTA?

Lo ideal es que las consecuencias se ajusten a la gravedad de la falta.

Las infracciones leves de las reglas familiares merecen un castigo moderado; las graves, sanciones más severas. Por ejemplo, podría considerar limitar los privilegios del adolescente, como el permiso para manejar, la hora de llegada a casa, el uso del celular o el tiempo de pantalla.

## Considere este escenario:

Un adolescente llega a casa después de una fiesta y es evidente que ha consumido alcohol. El padre o la madre se enoja y le dice: «Estás castigado indefinidamente. Cuando no estés en la escuela, te me quedas en la casa». Esta consecuencia se establece en un momento de ofuscación y puede que ni siquiera sea posible hacerla cumplir.

### Mantenga la calma

Otra forma en que el padre o la madre podría responder sería: «Me has decepcionado. Habíamos quedado en que nada de alcohol hasta que cumplieras los 21 años. Vamos a hablar de esto en la mañana».

### Hable al otro día

Al día siguiente, el padre o la madre podría decir: «Como sabes, rompiste una de las reglas más importantes de esta casa. Tomar es muy peligroso para ti. Por lo tanto, como ya habíamos acordado, habrá consecuencias serias. Durante un mes, no podrás usar el carro de la familia y tendrás que estar en casa a las 9:00 de la noche en lugar de las 11:00. Espero que, después de este mes, ambos podamos confiar más en que seguirás las reglas de la familia».

### Establezca consecuencias

### Centre sus esfuerzos en que su hijo asuma la responsabilidad.

En este ejemplo, las consecuencias ya estaban establecidas previamente y se abordan cuando la decepción inicial del padre o la madre con el adolescente ha disminuido. Esta manera de manejar la situación mantiene el enfoque en que el hijo asuma la responsabilidad y, a la vez, refuerza la confianza y la estructura que ayudan a los adolescentes a tomar mejores decisiones en el futuro.

# Suposiciones erróneas

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

## Los padres podrían asumir:

*A mi hijo no le interesa tomar.*

## Conozca los hechos:

Según datos de una encuesta nacional de Monitoring the Future, alrededor del 75 % de los adolescentes prueba alcohol fuera de casa antes de graduarse de la escuela superior.

## Los padres podrían asumir:

*Los amigos de mi hijo son buenos chicos, ellos no toman.*

## Conozca los hechos:

Aproximadamente el 33 % de los estudiantes del último año de escuela superior ha consumido alcohol en los últimos 30 días.

## Los padres podrían asumir:

*A estas alturas, se supone que mi hijo ya sabe lo que hace.*

## Conozca los hechos:

Desafortunadamente, la verdad es que muchos adolescentes todavía no han vivido lo suficiente para entender realmente qué tan graves son los peligros del alcohol.

## Los padres podrían asumir:

*A estas alturas, mi hijo no me va a hacer caso.*

## Conozca los hechos:

Las encuestas nacionales revelan que los padres son la fuente principal a la que los adolescentes recurren para obtener información importante. Estos pueden influir en la decisión de sus adolescentes de no consumir alcohol.

## Los padres podrían asumir:

*Mi hijo aprendió en la escuela sobre los efectos negativos del alcohol.*

## Conozca los hechos:

Aunque la mayoría de los adolescentes si aprende sobre el alcohol en sus clases de salud, las investigaciones demuestran que muchos temas importantes nunca se tratan. Los programas escolares por sí solos no bastan para evitar que los jóvenes consuman alcohol.

## Los adolescentes también hacen suposiciones

Los jóvenes que toman en exceso afirman que:

- No creen que tomar les haga daño o tenga efectos negativos.
- Están aburridos y piensan que tomar es la única opción para divertirse.
- Esperan que tomar les traiga beneficios, como mejorar su vida social.
- «Si todo el mundo lo hace, no puede ser tan malo» y «Mis amigos pensarán que soy aburrido si no tomo».

**Consejo para padres:** Mantenga las conversaciones abiertas y basadas en hechos. **Qué hacer:** Reconozca sus sentimientos y explore los hechos juntos. **Qué no hacer:** No descarte sus puntos de vista ni corte la conversación.

# LA GENTE JOVEN BEBE DIFERENTE

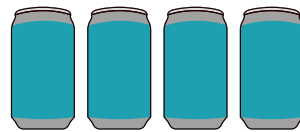
Los menores de edad que consumen alcohol tienden a hacerlo en exceso. A diferencia de la mayoría de los adultos, que pueden tomarse una o dos copas con una comida o en una fiesta, los adolescentes toman con menos frecuencia, pero cuando lo hacen, suelen consumir mucho más.

## «Binge Drinking» o «Borrachera exprés»

Los adolescentes a menudo participan en períodos de consumo rápido de grandes cantidades de alcohol llamados «*binge drinking*» o «borracheras exprés».

A veces, los adolescentes planean tomar en exceso (diciendo, por ejemplo, «¡Vamos a emborracharnos!»). En otras ocasiones, se ven involucrados en juegos con alcohol o fiestas que se salen de control.

Los adolescentes que se atragantan con alcohol y toman tanto como pueden, lo más rápido posible, corren el riesgo de morir por intoxicación alcohólica.



Para los hombres, *binge drinking* significa tomar **≥ 4 BEBIDAS ALCOHÓLICAS** en un período de 2 horas.



Para las mujeres, *binge drinking* significa tomar **≥ 3 BEBIDAS ALCOHÓLICAS** en un período de 2 horas.

# Hable Pronto

## La historia de Lauren

«Cada vez que Lauren salía de casa con el auto de su padre, él le decía: “Lauren, no tomes si vas a manejar”.

¿Cuántos padres hacen esto cada vez que sus hijos salen con el vehículo familiar?

Aquella noche, la respuesta de Lauren fue: “Papá, yo soy la conductora designada hoy”. Lo cual es realmente absurdo, porque nadie menor de 21 años debería ser considerado conductor designado, ya que se supone que no deben tomar. Los conductores jóvenes, además, carecen de experiencia, por lo que nunca deberían asumir esa responsabilidad, incluso si no han estado tomando.

Además, la conversación entre el padre de Lauren y yo nunca debería haber sido “no tomes si vas a manejar”, sino “no tomes si eres menor de edad, porque es ilegal y peligroso”».



---

*-Debbie Sausville reflexiona sobre la trágica pérdida de su hijastra de 16 años, quien falleció en un choque automovilístico tras consumir alcohol siendo menor de edad en una fiesta sin supervisión. Era la única ocupante del vehículo.*

# Señales de que su hijo adolescente podría tener problemas con el alcohol

Si su hijo adolescente tiene problemas con el consumo de alcohol, es posible que usted note que desaparece el alcohol de su casa, botellas escondidas o un uso inusual de mentas o enjuague bucal para disimular el olor. Cambios de comportamiento como altibajos emocionales, tendencia a guardar secretos, pérdida de interés en actividades, disminución del rendimiento escolar o pedir dinero prestado con frecuencia también pueden ser señales de alarma. Si sospecha que su hijo adolescente tiene problemas, no ignore la situación: abórdela con cuidado y urgencia.

**Consejo para padres:** *Equilibre expectativas claras con brindar apoyo. Qué hacer: Mantener la calma, expresar su preocupación y guiar a su hijo hacia la responsabilidad. Qué no hacer: Reaccionar con castigos antes de entender la situación.*

**Flash informativo:** *La pregunta que los padres hacen con más frecuencia al Dr. Turrisi es: «¿Puede la experimentación con el alcohol durante la adolescencia resultar en problemas de alcoholismo a largo plazo?»*

En primer lugar, **los estudios demuestran que cuanto más temprano los adolescentes empiezan a tomar, más cantidad consumen durante y después de la escuela superior.** En segundo lugar, los datos también muestran que el consumo excesivo de alcohol en la escuela superior está asociado con mayor incidencia de lagunas mentales durante y después de este período. Las lagunas mentales por alcohol ocurren cuando las personas están despiertas, pero sus cerebros ya no forman recuerdos, por lo que no pueden recordar partes de la noche al día siguiente. Investigaciones recientes han demostrado que las lagunas mentales se consideran aceleradores de problemas más graves. En tercer lugar, los datos muestran que las lagunas mentales en la escuela superior son un fuerte predictor de trastornos por consumo de alcohol a una edad temprana (por ejemplo, 20-21 años).

Síntomas de un trastorno por consumo de alcohol incluyen:

- Tomar más, o durante más tiempo, de lo previsto
- Querer reducir o dejar de tomar, pero no poder hacerlo
- Pasar mucho tiempo tomando o sintiéndose enfermo por haber tomado
- Tener que tomar más para lograr el efecto deseado
- Experimentar problemas para dormir, temblores, inquietud, náuseas, sudoración, palpitaciones o convulsiones cuando los efectos del alcohol desaparecen

Si nota alguna de estas señales en su hijo adolescente, consulte a su médico de familia de inmediato.

# Ayudando a su adolescente a tomar buenas decisiones

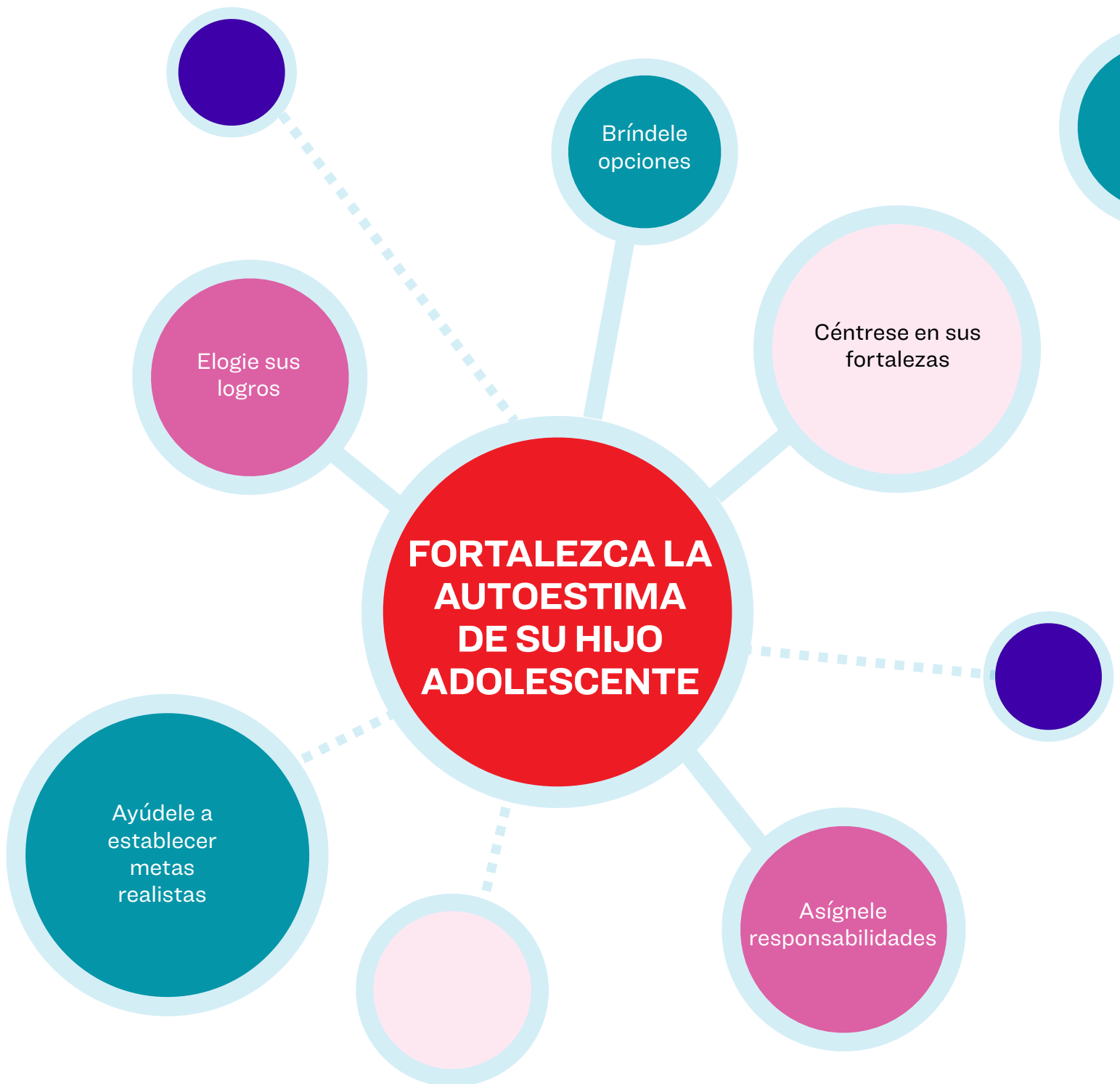
Muchos adolescentes eligen tomar porque suponen que todos lo hacen y que es algo aceptable. Sin embargo, los estudios muestran que aproximadamente 7 de cada 10 adolescentes NO consumen alcohol.

No puede proteger completamente a su hijo de la presión social, pero al enseñarle a tomar buenas decisiones y supervisar y monitorear sus actividades, puede ayudar a resguardarlo de las situaciones más peligrosas.

## Cómo enfrentar la presión social

Los adolescentes a menudo se enfrentan a situaciones donde se sienten presionados a hacer algo que preferirían evitar. Por ejemplo, un amigo podría insistirle a su hijo que tome alcohol cuando él no quiere hacerlo. Usted puede prepararlo enseñándole formas de negarse sin sentirse incómodo o excluido. Hable con él sobre cómo usar **estrategias de rechazo ACTIVAS y PASIVAS** si le ofrecen alcohol u otras sustancias.

A su adolescente le podrían decir:	Estrategia de rechazo:	Su adolescente podría decir:
«Dale, todo el mundo lo ha probado».	<b>ACTIVA</b> Tomar una postura	«Yo paso, eso no es lo mío».
«Si no vas a tomar con nosotros, ¿entonces para qué vienes?»	<b>PASIVA</b> Dar una excusa	«No gracias, tengo un juego temprano mañana y tengo que estar preparado».
«Si ya tomamos antes, ¿cuál es el problema ahora?»	<b>ACTIVA</b> Afirmar su decisión	«Ya sé, y no voy a meter la pata otra vez».
«Dale, tómate uno. Te va a animar».	<b>PASIVA</b> Sugerir una alternativa	«La verdad es que me provoca ver una película».
«Te la pasas trabajando. ¡Diviértete un rato!»	<b>PASIVA</b> Cambiar de tema	«¡Gracias! Oye, hablando de eso... ¿Te conté lo que pasó...?»



Los adolescentes con alta autoestima están mejor preparados para tomar decisiones inteligentes, manejar la presión de grupo y no tomar alcohol antes de cumplir la edad legal.

# Resolver problemas eficazmente

Ayudar a su hijo adolescente a desarrollar sólidas habilidades de resolución de problemas es una parte fundamental en la preparación ante los desafíos que enfrentará en el futuro. Al guiarle a través del siguiente escenario hipotético, su hijo adquirirá más confianza para tomar decisiones saludables e informadas cuando le llegue el momento de decidir por sí mismo.

**Comience con esta situación:**

**Invitan a su adolescente a una fiesta donde quizás haya alcohol.**

## Paso 1

**Identifica la situación**

¿Cuál es la situación?

¿Cuáles son los posibles riesgos?



## Paso 2

**Considera qué puedes hacer**

Si decides ir a la fiesta...  
¿qué plan tienes si hay alcohol o drogas?

Si no vas a la fiesta...  
¿qué otro plan puedes hacer para divertirte?



## Paso 3

**Busca información**

¿Cuáles son los riesgos de tomar alcohol siendo menor de edad?

¿Te sentirías seguro rechazando la presión de tus amigos?

¿Cómo encaja esta decisión con lo que quieres lograr en el futuro?



## Paso 4

**Analiza y decide**

¿Qué opción te parece mejor?

¿Qué es lo más importante para ti al decidir?



## Paso 5

**Cumple con lo que decidiste**

¿Cómo vas a cumplir con lo que decidiste?

¿Qué apoyo necesitas para sentirte seguro de tu decisión?



# Estrategias que ayudan a un adolescente a tener éxito

**Los adolescentes tienen menos probabilidades de consumir alcohol cuando sus padres:**

## **Fomentan la autonomía en la toma de decisiones.**

Anime a su hijo adolescente a tomar sus propias decisiones, incluso en asuntos de menor importancia, como seleccionar el lugar para una comida familiar o elegir una película para ver juntos. A veces, puede plantearle las opciones de tal manera que el adolescente elija entre dos alternativas que usted considere deseables.

## **Brindan orientación con calma.**

Ofrezca consejos y diálogos claros y sensatos sobre las decisiones que los adolescentes deben afrontar y que son importantes para su futuro.

## **Respetan sus inquietudes, aun cuando conservan los límites.**

Respete el deseo de independencia de su hijo adolescente. Sin embargo, es fundamental establecer reglas claras contra el consumo de alcohol y estar al tanto de su ubicación en todo momento.

## **Introducen gradualmente las libertades y los retos.**

Reduzca gradualmente su control como padre o madre para que su hijo adolescente tenga más libertad y responsabilidad cada año que pase.

# DESARROLLE UNA CONEXIÓN FUERTE CON SUS HIJOS

**Lo que muestran las investigaciones:** cuanto mayor sea su conexión con sus hijos, más protegidos estarán contra el consumo de alcohol y otras drogas.

**Cenen juntos**

**Disfruten actividades juntos**

**Hablen el uno con el otro**

**Compartan sentimientos y preocupaciones**

# La elección de amistades

Las amistades son muy importantes para los adolescentes, quienes suelen pasar cada vez más tiempo con sus amigos. Los padres necesitan saber con quién pasa el tiempo su adolescente y qué hace a diario. También pueden animarlo a cultivar amistades saludables.

Hable con su adolescente sobre el verdadero sentido de la amistad.



La verdadera amistad no se basa en aspectos superficiales como el dinero, la apariencia o la popularidad.



La amistad auténtica se basa en el respeto mutuo, el cariño, la comprensión, la confianza y la preocupación por el otro. Los amigos verdaderos desean mantener a sus amigos seguros y bien.

Al conversar sobre el significado de la amistad, usted ayudará a su hijo adolescente a aprender a priorizar la toma de decisiones inteligentes sobre a quiénes permite influir en su vida.

## ¿Le preocupa que su adolescente ande con malas compañías?

Incluso el joven más inteligente puede elegir un amigo que lo lleve por un camino arriesgado. Como padre o madre, su tarea es darle a su adolescente las herramientas para que elija bien sus amistades. Pero, ¿qué hacer cuando nota que su hijo adolescente se junta con alguien que quizás no sea la mejor influencia?

- **No prohíba una amistad.**

Quizá lo peor que puede hacer es prohibirle a su hijo adolescente ver a ese amigo. Si critica a una amistad de su hijo, este se sentirá obligado a defenderla y a explicar todos sus aspectos «buenos». Una mejor estrategia es incluir en algunas actividades familiares al amigo o amiga que no aprueba. Así tendrá la oportunidad de conocerle y compartir los valores de su familia

- **Fomente más amistades.**

Anime a su hijo adolescente a participar en pasatiempos o actividades extracurriculares donde pueda conocer a otros jóvenes con valores apropiados. Hacer más amigos ayuda a evitar la influencia de una sola amistad «problemática»

- **Ayude a su hijo adolescente a evitar actividades en grupo de alto riesgo.**

Las situaciones más peligrosas para los adolescentes son las actividades de grupo y fiestas sin supervisión. Puede ser difícil negarse cuando un grupo de amigos insiste. Enséñele estrategias para evitar la presión social o situaciones inseguras.

- **Monitoree las actividades sociales y supervise las fiestas.**

Antes de que su adolescente asista a un evento social, contacte a los padres del anfitrión para asegurarse de que la fiesta estará supervisada por adultos y de que no habrá alcohol ni otras drogas.

# ENCONTRANDO ALTERNATIVAS AL ALCOHOL

Algunos adolescentes tienen razones «positivas» (desde su perspectiva) para decidir tomar. Ayúdelos a considerar otras maneras de alcanzar objetivos similares.

En lugar de celebrar la victoria de un campeonato tomando con amigos...

*¡Invita algunos amigos a una fiesta en casa para celebrar!*

En vez de fumarte un porro para relajarte después de estudiar para el SAT...

*Dedícate un tiempo con una noche de spa en casa.*

En lugar de tomar para integrarte con nuevos amigos...

*Sugiere otra actividad o busca amigos que compartan tus valores.*

# 6

## Evitando riesgos al volante

Es ilegal que los adolescentes consuman alcohol, y es ilegal que manejen después de haber tomado cualquier cantidad de alcohol.

Un menor de edad que ha tomado podría no sentirse mareado o borracho y decidir que está bien manejar. Sin embargo, esto es extremadamente peligroso. Incluso con pequeñas cantidades de alcohol, los conductores adolescentes tienen más probabilidades de chocar que los conductores mayores.

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

### 1 de cada 10 adolescentes



Uno de cada diez adolescentes en escuela superior consume alcohol y maneja.

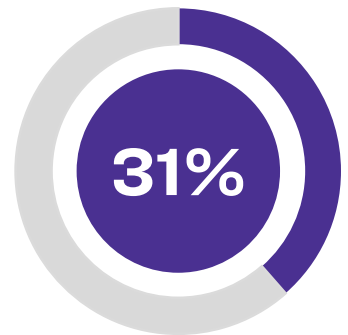
### 1 de cada 5 conductores adolescentes



Uno de cada cinco conductores adolescentes involucrados en choques fatales tenía algo de alcohol en su organismo. La mayoría de estos conductores (81 %) presentaba niveles de alcohol en sangre superiores al límite legal para adultos.

### 31 % de las muertes de tránsito de adolescentes

Los choques de vehículos son la principal causa de muerte entre los adolescentes (de 15 a 20 años), y el 31 % de las muertes de tránsito de adolescentes está relacionado con el alcohol.



Aunque manejar bajo los efectos de sustancias es ESPECIALMENTE peligroso para los menores de edad, es importante recalcarles que NADIE debe JAMÁS manejar bajo la influencia. No existe un conductor «seguro» o «hábil» cuando está en ese estado, y nunca deben subirse a un vehículo con alguien que haya consumido cualquier cantidad de una sustancia que altere la mente.

# Hable sobre las posibles consecuencias de manejar bajo la influencia

## PROBLEMAS LEGALES Y ECONÓMICOS

- Cargos por comprar, poseer o consumir alcohol siendo menor de edad, o por manejar bajo la influencia
- Gastos (multas judiciales, honorarios de abogados, aumento en la tarifa del seguro del vehículo)
- Reducción de opciones universitarias debido a políticas de admisión; suspensión de actividades deportivas o clubes
- La infracción por alcohol puede permanecer en el expediente, dependiendo de las leyes locales
- Posibilidad de revocación de la licencia o de ir preso

## DAÑOS FÍSICOS

- Daños al vehículo propio o de terceros
- Daños a la propiedad propia o ajena
- Lesiones personales (desde leves hasta las más devastadoras que alteran vidas) o causar lesiones a otros
- Muerte (propia, de un ser querido o de otra persona en la vía)

## Viajar con un conductor bajo la influencia

*Cuando hable sobre manejar bajo los efectos del alcohol o las drogas, recuerde:*

Hablar sobre los peligros de manejar bajo la influencia TANTO para quien maneja COMO para los pasajeros.

Enseñarles cómo identificar señales de que alguien está bajo la influencia.

Sugerir alternativas: como llamar a un adulto de confianza para que los recoja.

Recordarles que no hay manera de acelerar la recuperación de la sobriedad.

Insistir en que deben llamar al 911 en caso de emergencia.

**Lo que muestran las investigaciones:** Incluso los jóvenes que no tienen la intención de subirse al vehículo de alguien que ha estado tomando o consumiendo sustancias podrían estar «dispuestos» a hacerlo en ciertas situaciones. Por ejemplo, podrían estar dispuestos a subirse al carro si se sienten responsables de ayudar a un amigo a evitar problemas o a no lastimarse. Es posible que algún día su hijo se enfrente a esta decisión, por lo que es importante establecer reglas familiares claras.

# ¿Cómo saber si un conductor está bajo la influencia?

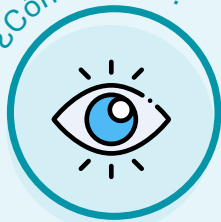
Para que los adolescentes decidan no subirse al carro de un conductor bajo la influencia, primero deben saber cómo identificarlo.

Habrás notado que hablamos de los peligros de manejar «BAJO LA INFLUENCIA DE SUSTANCIAS», no solo de manejar «ebrio». Esto se debe a que, con la legalización del cannabis en el país, los casos de conducción bajo los efectos de drogas han aumentado considerablemente. Muchas personas aún creen que manejar bajo los efectos del cannabis es seguro y aceptable. Sin embargo, las sustancias que alteran la mente afectan gravemente la capacidad del cerebro para funcionar con normalidad. Manejar es una tarea compleja que involucra una amplia gama de habilidades cognitivas, percepción multisensorial y habilidades motoras. Por esto es peligroso, y a menudo fatal, que CUALQUIER persona de CUALQUIER edad maneje bajo la influencia.

Entonces, ¿cómo puede alguien saber si su conductor está bajo la influencia? Enseñe a su hijo adolescente a observar al conductor ANTES de subirse al vehículo.

**Utilizando sus sentidos de la vista, el olfato y el oído, los adolescentes deben preguntarse:**

¿Cómo se VE?



- Ojos vidriosos o enrojecidos; pupilas dilatadas; incapaz de mantener los ojos abiertos
- Se tropieza, incapaz de caminar en línea recta
- Inquieto y nervioso; sudoroso, alerta y tembloroso
- Moviéndose lentamente, letárgico o somnoliento

¿Cómo SUENA?



- Arrastrando las palabras
- Hablando despacio, murmurando
- Hablando rápidamente, atropellando las palabras
- Hablando más alto de lo habitual

¿Cómo HUELE?



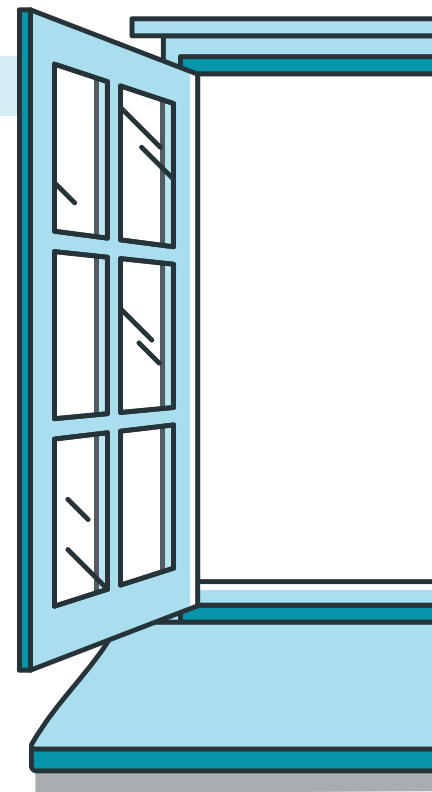
- Olor fuerte y penetrante, similar al alcohol
- Mal olor, similar al de un zorrillo (típico del cannabis)
- Mal aliento

**Consejo para padres:** Recuérdale a su adolescente que preguntarle al conductor si está en condiciones de manejar no garantiza que lo esté. Cualquier cantidad de una sustancia que altere la mente afecta su capacidad de manejar. Si se comportan de manera inusual, también manejarán de forma diferente. Nunca vale la pena arriesgarse.



**NO SE PUEDE ACELERAR LA RECUPERACIÓN DE LA SOBRIEDAD:**

Tomando aire fresco



Haciendo ejercicio

# El mito de «bajarse la borrachera»

Después de tomar, el hígado elimina el alcohol del cuerpo y la sangre. Este proceso requiere tiempo y no se puede acelerar. Por consiguiente, no existe un método comprobado para que una persona recupere la sobriedad más rápidamente.

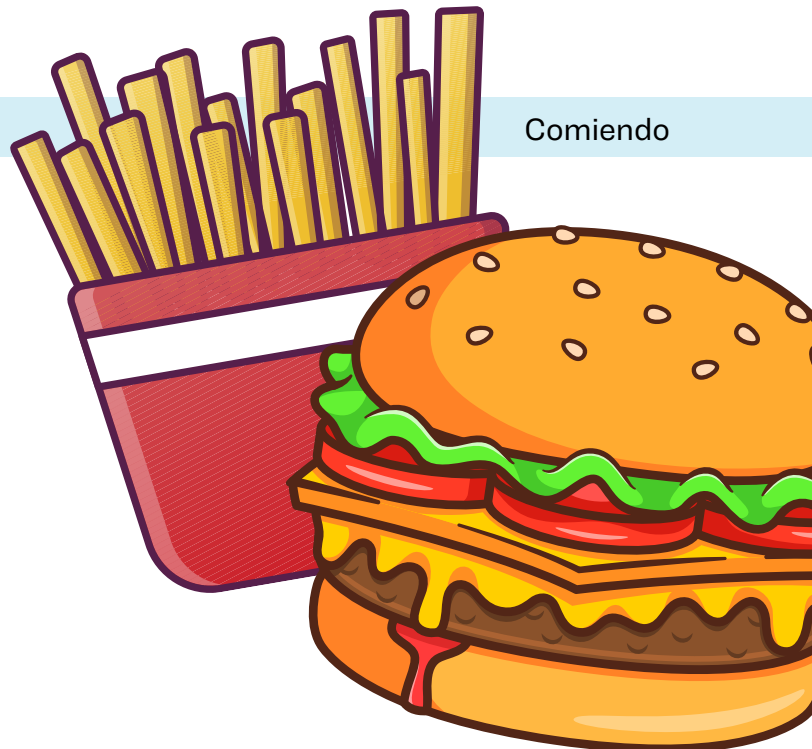
Tomando café



Duchándose con agua fría



Comiendo



## ¿El mensaje equivocado?

Algunos padres temen que ofrecer llevar a sus hijos adolescentes a casa pueda enviar el mensaje equivocado y hacerles creer que está bien consumir alcohol. Aunque ofrezca llevar a su hijo, aún puede aplicar las consecuencias establecidas previamente por infringir la regla de no consumir alcohol.

Asegúrele que su seguridad es la prioridad número uno. Cuando los jóvenes tienen buena comunicación con sus padres y confían en que estos no reaccionarán de forma exagerada (enfadándose o imponiendo castigos severos o inesperados), es más probable que llamen a casa pidiendo ayuda.

Cuando su adolescente le llame para que lo recoja porque él o ella u otra persona ha estado tomando:

- Recójalo y llévelo a casa de manera segura. Mantenga la calma y no se enfade en el camino.
- Si se ha infringido una regla familiar establecida, elija el primer momento oportuno para hablar sobre las consecuencias con su adolescente. Puede ser mejor esperar hasta el día siguiente.
- Hable nuevamente sobre las reglas y consecuencias. Recuérdele que solo quiere mantenerle a salvo.

## Consejos para mantener a los adolescentes seguros en la carretera

MADD recomienda que los padres establezcan reglas claras para manejar con el fin de ayudar a mantener a sus adolescentes seguros. Deben familiarizarse con las disposiciones de las leyes de licencia de conducir graduada (GDL) y de cero tolerancia en su estado, y hacer cumplir firmemente estas reglas. Las leyes GDL previenen aproximadamente uno de cada cinco choques de conductores adolescentes.

Siga los siguientes pasos para ayudar a mantener a los adolescentes seguros:

**RECUERDE**  
**¡Su adolescente lo ve a usted como un ejemplo!**

Una de las mejores formas de reforzar estas prácticas de seguridad es modelarlas usted mismo.

- **Tenga reglas específicas para manejar**  
Sigue todas las leyes de tránsito, limita el número de pasajeros y el uso del celular está absolutamente prohibido mientras manejas.
- **Establezca reglas de no consumir alcohol**  
Junto con horarios límite y restricciones para manejar de noche y los fines de semana.
- **Hable con su adolescente**  
Sobre los peligros de viajar con alguien que haya consumido cualquier cantidad de alcohol o cannabis. Hagan un plan en caso de que se encuentre en una situación insegura.

# Hablando sobre el cannabis y los medicamentos

Después del alcohol, el cannabis es la droga más usada indebidamente entre los jóvenes. Según estudios publicados:

## Al llegar a los 20 años

Aproximadamente el 50 % de los jóvenes ha consumido cannabis alguna vez en su vida al llegar a los 20 años. Esto es de 2 a 3 veces más que las personas más jóvenes o mayores.

## 1 de cada 3 jóvenes

Los datos revelan que 1 de cada 3 jóvenes que consumen alcohol también han combinado alcohol con cannabis en las mismas noches. En estas ocasiones, suelen experimentar de 2 a 3 veces más problemas comparados con las noches en que solo consumen alcohol.

## Vapeo

Los estudios muestran que empezar a usar cigarrillos electrónicos está asociado con una mayor probabilidad de comenzar a consumir cannabis posteriormente.

## Policonsumo

Además, los estudiantes que usan tanto cigarrillos electrónicos como cannabis informan de mayores tasas de experiencias de violencia, lesiones no intencionales, decisiones sexuales arriesgadas y consumo de otras sustancias, en comparación con los estudiantes que no usan cigarrillos electrónicos ni cannabis.

## Probabilidades de consumo

Las probabilidades de que los adolescentes consuman cannabis son estadísticamente significativamente más altas cuando informan que sus padres, hermanos o mejores amigos lo consumen.

## Cómo actúa el cannabis en el cuerpo

El cannabis contiene una sustancia química llamada tetrahidrocannabinol, comúnmente conocida como THC. Cuando el THC ingresa al cerebro al fumar, vapear o consumir productos comestibles (p. ej., gomitas o brownies), influye en las reacciones químicas que generan sensaciones placenteras o un «subidón». Mientras esto ocurre, el cannabis también altera la comunicación normal dentro del cerebro y entre este y el resto del cuerpo. Estas alteraciones pueden afectar gravemente el movimiento y la coordinación, las sensaciones, el dolor, las emociones, el juicio, la toma de decisiones, la memoria y el apetito.

# El cannabis de ayer y hoy

Antes de 1990, el contenido de THC en el cannabis era de alrededor del 2 % al 4 %. En 2023, en los estados donde existen establecimientos que venden cannabis legalmente al público, el contenido de THC oscila entre el 25 % y el 90 %. Esto significa que el contenido de THC del cannabis actual puede ser más de 100 veces más potente que el utilizado en 1990.

Imagínelo así: si la concentración de alcohol en la cerveza hubiera aumentado de la misma manera, tomar una cerveza hoy equivaldría a tomar más de 20 cervezas en 1990. Sin embargo, debido a las regulaciones estrictas, la potencia de la cerveza ha cambiado muy poco con el tiempo, por lo que una cerveza actual produce los mismos efectos que una cerveza de aquella época.

El cannabis de hoy no es la misma droga que muchos padres que tienen alrededor de 40 años pudieron haber probado en su juventud. El aumento significativo en la potencia del cannabis actual produce efectos igualmente intensificados.

## CANNABIS ACTUAL

Contenido de THC:  
25-90 %

100  
VECES MÁS  
POTENTE

## CANNABIS DE LOS AÑOS 90

Contenido de  
THC: 2-4 %

Por esta razón, los profesionales de la salud informan que el consumo de cannabis está provocando un aumento en las tasas de:

- Frecuencia cardíaca elevada
- Bronquitis
- Cáncer
- Ansiedad y depresión
- Problemas de sueño y fatiga
- Cambios en la función cerebral que conducen a enfermedades mentales (específicamente esquizofrenia)
- Adicción. ¡Sí, el cannabis actual es altamente adictivo!

*Por último, y no menos importante, los estudios han demostrado que los efectos del cannabis en la función cerebral no se pueden revertir.*

# El cannabis y los jóvenes

El cerebro de los jóvenes sigue desarrollándose hasta mediados de los 20 años. Por eso, el cannabis les afecta de manera diferente que a los adultos. Como se mencionó en la página 10, las investigaciones han demostrado que los adolescentes que lo consumen tienen más probabilidades de reportar disminución en el volumen cerebral, menor capacidad de atención y de expresión verbal y dificultades en los comportamientos de autorregulación.

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

## POR QUÉ LO CONSUMEN:

- Para sentirse más «high» o «cruzados» (combinación de consumir alcohol y cannabis)
- Para relajarse o reducir el estrés; se siente bien
- Para contrarrestar efectos secundarios del alcohol (p. ej., reducir mareos, vómitos, dolor de cabeza)
- Como estrategia para lidiar con problemas (p. ej., dificultades en la vida personal)
- Ansiedad social o presión de los amigos

**No todos los adolescentes consumen cannabis. Estas son algunas razones por las que nos dijeron que no lo hacen:**

## POR QUÉ NO LO CONSUMEN:

- Para evitar «tener un mal viaje» (drogarse tanto que pierden el conocimiento) o perder el control
- Para no sentirse mal (p. ej., náuseas, vómitos), ansiosos o paranoides
- Les acelera el corazón
- Tienen responsabilidades y puede llevar a malas decisiones
- Les hace sentir cansados al día siguiente
- Dificulta tener un buen desempeño en la escuela
- El cannabis es ilegal en TODOS los estados para menores de 21 años

## Mitos comunes que los jóvenes creen sobre el cannabis

# Conozca los hechos reales.

### MITO

*El cannabis es seguro y no es adictivo.*

### Los hechos

El cannabis es actualmente la principal causa de adicción y dependencia después del alcohol en los EE. UU. Los estudios muestran que el cannabis representa más del 50 % de los 7 millones de personas de 12 años o más que son dependientes o abusan de una droga. El cannabis es mucho más potente hoy que en el pasado. No hay forma de determinar una dosis segura (p. ej., vapear un poco, dar unos mordiscos a un brownie). También hay muchas cepas diferentes con efectos distintos. Esto convierte al cannabis en una droga de mayor riesgo para su consumo.

### MITO

*El cannabis es más seguro que el alcohol.*

### Los hechos

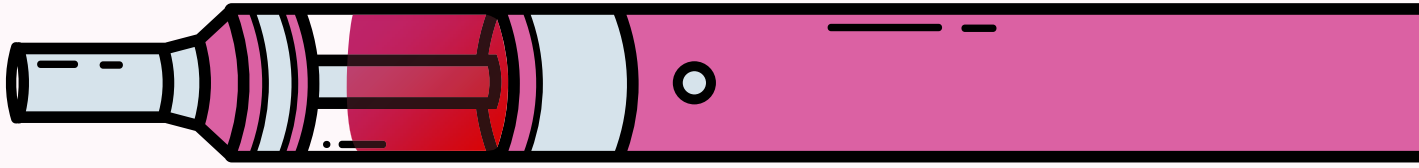
Tanto el alcohol como el cannabis están asociados con problemas significativos. Comparar cuál es más seguro ignora que hay riesgos graves asociados con ambas drogas.

### MITO

*El cannabis es un tratamiento médico ampliamente aceptado y, por lo tanto, es seguro de usar.*

### Los hechos

Aunque el cannabis medicinal es legal en algunos estados, solo está aprobado para afecciones específicas y requiere certificación de un proveedor de atención médica cualificado. Los pacientes necesitan recetas que especifiquen cuánto, con qué frecuencia y en qué forma se puede usar. El cannabis medicinal rara vez se receta a niños. En estos casos, los beneficios del cannabis medicinal DEBEN superar el potencial daño al cerebro en desarrollo.



### MITO

*El cannabis te hace un mejor conductor.*

### Los hechos

Los estudios han demostrado que, entre los conductores gravemente heridos ingresados en centros de trauma, más de 1 de cada 4 dio positivo en las pruebas de cannabis. En otro estudio sobre conductores con lesiones mortales en un estado del oeste, más de 1 de cada 10 dio positivo en las pruebas de esta sustancia.

### MITO

*Todo el cannabis es legal.*

### Los hechos

Aunque algunos estados han legalizado el cannabis para uso medicinal y recreativo, sigue siendo ilegal a nivel federal y está clasificado como una droga de Categoría I. La ley federal aún prohíbe su posesión, venta y uso, independientemente de las leyes estatales. Ningún estado permite el uso recreativo de cannabis para personas menores de 21 años.

### MITO

*El cannabis ayuda a dormir.*

### Los hechos

Los adolescentes que consumen cannabis informan que tienen más problemas para dormir y mantenerse dormidos en comparación con sus compañeros que no lo consumen.

# Cómo puede ayudar a su hijo adolescente

Una pregunta común que escuchamos de los padres es: «¿Qué puedo hacer para ayudar a reducir los riesgos de que mi hijo se haga daño por consumir sustancias?». **Considere el siguiente caso:**

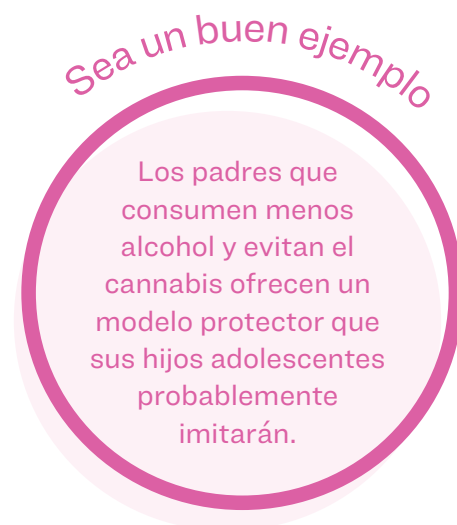
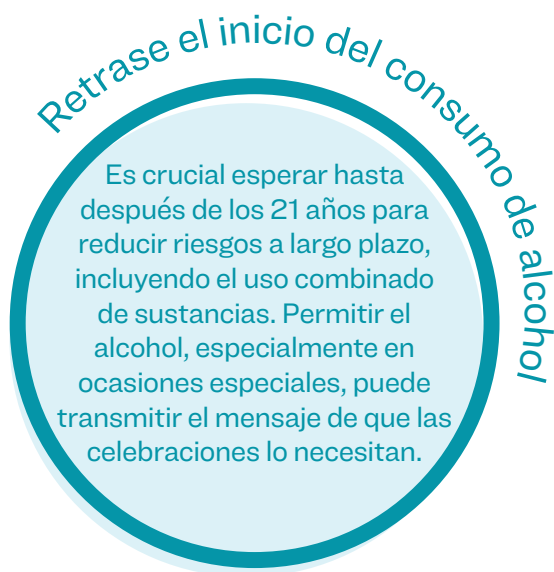
Teri tiene un hijo en su último año de escuela superior que está considerando asistir a una universidad fuera del estado. Desde que estaba en la escuela intermedia, Teri ha hablado con él sobre el consumo de alcohol (y cannabis) y sigue teniendo conversaciones sobre el tema regularmente.

Teri y su esposo, Chris, son padres típicos. Prefieren pasar tiempo los fines de semana con amigos cercanos y familia, cenando y tomando algunas copas, pero sin excederse y sin consumir cannabis. En el último año de su hijo, le permiten tomar una copa pequeña de vino o una cerveza en ocasiones muy especiales. Fuera de eso, no se permite ni se fomenta el consumo de alcohol. Teri ha oído sobre el consumo excesivo de alcohol que ocurre en las fiestas y está preocupada, como muchos padres, pero siente que, al mantener una comunicación abierta y hablar con su hijo sobre los riesgos, está haciendo todo lo que puede. Hasta donde ella sabe, él evita las fiestas los fines de semana, pero es consciente de que ha habido al menos una o dos ocasiones en las que salió con amigos donde había alcohol y cannabis disponibles.

	Lo que los padres hicieron bien	Impacto en el hijo	Los estudios demuestran
<b>Factores protectores</b>	Hablan regularmente con Jeremy sobre el alcohol y el cannabis.	Jeremy está informado sobre estas sustancias y entiende la posición de sus padres.	Cuanto más hablen los padres con sus hijos sobre el alcohol y el cannabis, menos probable es que los jóvenes combinen estas sustancias.
	Dan ejemplo de un consumo bajo y responsable de alcohol y no usan cannabis.	Jeremy observa las decisiones responsables de sus padres y las incorpora en su propia toma de decisiones.	El ejemplo de los padres está fuertemente asociado con el consumo de alcohol y cannabis de los hijos.
	Continúan pendientes y se comunican abiertamente con Jeremy.	Jeremy tiene muchas oportunidades de hacer preguntas y seguir aprendiendo, incluso cuando ya esté grande y vaya a la universidad.	Cuanto mejor se comunican los padres con sus hijos, menos probable es que estos combinen alcohol y cannabis cuando estén en la universidad.

	Lo que los padres podrían cambiar	Impacto en el hijo	Los estudios demuestran
<b>Factores de riesgo</b>	Permiten que Jeremy tome un poco de vino o cerveza en ocasiones especiales.	Jeremy tiende a tomar más seguido y en mayores cantidades cuando no está con sus padres. Piensa que para celebrar hay que tomar alcohol.	Los estudios muestran que permitir el alcohol en ocasiones especiales se relaciona con que los jóvenes tomen más a menudo y en mayores cantidades.
	No respetan la ley de edad mínima para tomar de 21 años.	Jeremy no ve la ley de los 21 años como edad mínima para tomar como legítima o importante de seguir y es más propenso a consumir alcohol y cannabis.	Consumir alcohol antes de los 21 años es un factor de riesgo conocido para consecuencias negativas del uso de alcohol y cannabis.

## Puntos clave para recordar



## ¿Usted consumió cannabis cuando era joven?

Así como ocurre con el alcohol, las experiencias de los padres con el cannabis durante su juventud son variadas. Existen diversas formas de abordar preguntas sobre este tema. A continuación, le presentamos algunos ejemplos de cómo responder:

«Si hubiera sabido entonces lo que sé ahora, habría tomado muchas decisiones de manera diferente. Por ejemplo, no habría probado cosas en fiestas cuando era más joven de las que después podría arrepentirme».

«He leído estudios que muestran que cuando los padres consideran aceptable que sus hijos adolescentes tomen o fumen ocasionalmente, esos jóvenes consumen más alcohol o cannabis y experimentan más problemas en sus vidas».

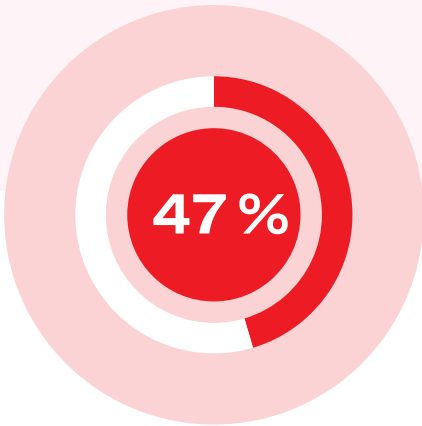
«Ahora sé que los estudios demuestran que cuanto más jóvenes son las personas cuando empiezan a tomar o fumar cannabis, más probabilidades tienen de tener problemas más frecuentes y graves, no solo en la adolescencia, sino también en sus veintes y más adelante».

«Hay mucha más investigación sobre los efectos dañinos del cannabis ahora comparado con cuando yo era joven. Con la información que tenemos hoy, sería irresponsable no animarte a que tomes una decisión informada. Quiero protegerte lo mejor que pueda. Así que hablemos de esto».

# Medicamentos

Es posible que, por su preocupación sobre el alcohol y otras sustancias, no haya considerado hablar con su hijo sobre medicamentos de venta libre y recetados. Sin embargo, en su botiquín probablemente haya muchas drogas que alteran la mente y que pueden resultar accesibles y atractivas para los adolescentes.

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) informa que:



**Casi la mitad de los adolescentes (47%)**

Afirma que es fácil obtener medicamentos recetados del botiquín de sus padres.

**Casi 1 de cada 4 adolescentes (23%)**

Admite haber tomado al menos una vez un medicamento recetado sin prescripción médica.



Los medicamentos recetados, cuando se usan correctamente bajo supervisión médica, suelen ser seguros. Sin embargo, pueden ser peligrosos si se toman en momentos inadecuados, en dosis incorrectas o por personas a quienes no fueron prescritos. Esto puede llevar al abuso, la adicción (por ejemplo, el abuso de analgésicos opioides recetados, como OxyContin y Vicodin, puede conducir al uso de heroína) e incluso la muerte. Incluso los medicamentos de venta libre, como jarabes para la tos y antihistamínicos, pueden alterar la mente y son comúnmente objeto de uso indebido. Es crucial enseñar a los jóvenes que los medicamentos, aun tomados correctamente, conllevan beneficios y riesgos; pero si se usan de manera inadecuada, pueden ser peligrosos.



**Los estudiantes que reportan**

haber usado medicamentos recetados sin prescripción médica tienen más probabilidades de haber sido víctimas de violencia física o sexual.



Los niños pueden intentar abusar de los medicamentos de venta libre o recetados por diversas razones:

- Para drogarse
- Para sentirse mejor
- Para ayudar a concentrarse o mantenerse alerta
- Para perder peso
- Para mejorar su rendimiento deportivo
- Para entretenerse o probar conductas arriesgadas

No existe una razón «buena» para abusar de los medicamentos. Su hijo adolescente debe entender que abusar de los medicamentos no solo es extremadamente peligroso, sino **ILEGAL**.

## TESTS CON CALIFICACIONES «ALTAS»

Algunos adolescentes usan Adderall o Ritalin para intentar mejorar su rendimiento en exámenes. Los estudios muestran que estos estimulantes no ayudan al aprendizaje cuando los usan personas sin TDAH.

# Al volante

El mal uso de medicamentos no solo es peligroso para el cerebro y el cuerpo en desarrollo, sino que también causa choques y muertes por manejar bajo sus efectos. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras, el 64 % de los conductores grave y fatalmente heridos examinados en cinco grandes centros de trauma en 2020 tenían al menos una sustancia que afectaba sus capacidades. Esto incluía opioides, cannabis, alcohol, estimulantes y antidepresivos.

Ciertos efectos de las drogas, como somnolencia, mareos y alteración de la capacidad de pensar, pueden provocar colisiones de tráfico. Por esta razón, **nadie debe manejar NUNCA si ha consumido cualquier cantidad de una sustancia que altere la mente, incluso si se trata de un medicamento recetado.** Ayude a sus adolescentes a desarrollar un plan de acción para que NUNCA acepten viajar con alguien que sospechen que está bajo los efectos del alcohol u otras drogas.

Como padre o madre, puede ayudar a proteger a su hijo del abuso de sustancias:

## **Guardando los medicamentos de forma segura.**

Conozca qué hay en su botiquín, mantenga los medicamentos en un lugar cerrado y seguro, y deséchelos adecuadamente cuando termine de usarlos.

## **Hablando temprano, abiertamente y con frecuencia.**

Incluya los medicamentos de venta libre y recetados en sus conversaciones con su adolescente y mantenga abiertas las líneas de comunicación.

## **Monitoreando sus actividades.**

Monitoree el uso de internet de su hijo para detectar posibles compras ilegales en línea, revise sus páginas de redes sociales y esté atento a cualquier compra inusual con tarjeta de crédito.

## **Enseñándoles cómo identificar síntomas de estar bajo la influencia.**

Saber reconocer los síntomas de estar bajo la influencia de drogas, que a menudo son diferentes a los del alcohol, es una habilidad que puede salvar vidas.

## **Expresando desaprobación del abuso de medicamentos.**

Los jóvenes pueden creer que tomar medicamentos recetados es más seguro que otras drogas porque son suministrados por farmacéuticos o están en casa. Es crucial que usted les comunique los riesgos que acarrearán y su desaprobación.

## **Reconociendo señales de abuso:**

- Fatiga o insomnio.
- Cambios repentinos de humor, incluyendo irritabilidad, secretismo o cambios de personalidad como pérdida de interés en un pasatiempo favorito.
- Ojos rojos o vidriosos y quejas de salud frecuentes.
- Disminución o interés obsesivo por las tareas escolares.
- Medicamentos recetados faltantes en su botiquín o recetas adicionales suministradas que usted no ordenó.

# Actúe ahora mismo

## Puntos clave para recordar



*Antes de hablar con su adolescente, recuerde estos puntos importantes:*

- **Recuérdale la ley:** El alcohol es ilegal para menores de 21 años.
- **Destaque la verdad:** La mayoría de sus compañeros no están tomando, así que no están solos al tomar decisiones saludables.
- **Explíquelo los riesgos:** El alcohol y el cannabis dañan los cerebros jóvenes, afectando el juicio y la toma de decisiones.
- **Sea claro sobre sus reglas:** Hable acerca de la postura de su familia sobre el alcohol y el cannabis y acuerden las consecuencias.
- **Discutan las motivaciones:** Hable sobre lo que podría llevar a los jóvenes a tomar alcohol o probar otras sustancias y comparta alternativas.
- **Busquen juntos soluciones a la presión de los compañeros:** Ayude a su adolescente a idear formas de manejar situaciones donde estén involucrados el alcohol, el cannabis u otras sustancias.

### RECUÉRDELES:

«Me importas mucho y tenemos que hablar sobre los peligros del alcohol y el cannabis para los jóvenes».

«Me preocupo por ti y quiero que estés seguro. Por eso necesito saber dónde andas».

«Te quiero y quiero lo mejor para tu futuro. Así que recuerda: nada de tomar hasta los 21, y nada de manejar después de consumir cualquier sustancia.»

# Promoviendo una comunidad más segura

Incluso uno solo de los padres puede influir en los legisladores y las agencias de cumplimiento de la ley para ayudar a garantizar un entorno seguro y saludable. MADD le insta a involucrarse siguiendo estos pasos:

# 1

## APOYE LEYES FIRMES

Hágales saber a los legisladores que usted respalda la edad mínima de 21 años para tomar y que quiere cortar el acceso de los jóvenes al alcohol. Promueva programas que:

- Requieran el registro y seguimiento de barriles de cerveza.
- Apoyen leyes de responsabilidad social de los anfitriones que hagan a los adultos responsables cuando organizan fiestas donde menores de edad beben.
- Limiten nuevas licencias de licor o su renovación en su comunidad.

# 2

## EXIJA UN CUMPLIMIENTO ESTRICTO

Pida a los oficiales de policía y jueces que hagan cumplir activamente las leyes de «cero tolerancia» y los programas que combaten el consumo de alcohol por menores de edad. Por ejemplo:

- Después de un choque con un menor ebrio, inste a las autoridades a investigar cómo consiguieron el alcohol y a responsabilizar a esos negocios o adultos.
- Identifique y sancione a los comerciantes que venden alcohol ilegalmente a jóvenes.

# 3

## INVOLUCRE A LOS EDUCADORES

- Contacte a las escuelas de su área y pregunte qué están haciendo para prevenir el consumo de alcohol y otras sustancias por menores. Sugiera asambleas escolares y actividades enfocadas en la prevención del uso de sustancias por menores en momentos clave del año, como el baile de graduación, el homecoming, la Semana del Listón Rojo y las vacaciones de primavera.

# 4

## RESPONSABILICE A LOS ANUNCIANTES

- Cuando vea publicidad de alcohol o cannabis dirigida a jóvenes, quéjese en la sección de comentarios y reporte la publicación, pidiendo que se elimine ese anuncio.

## Proteja a su adolescente. Apoye un cambio que salva vidas.

La misión de Mothers Against Drunk Driving® es acabar con la conducción bajo los efectos del alcohol y las drogas, apoyar a las víctimas de estos delitos violentos y prevenir el consumo de alcohol y otras sustancias entre menores de edad.

Como padres, hacemos todo lo posible para proteger a nuestros adolescentes, pero la conducción bajo los efectos del alcohol sigue siendo la amenaza más letal en nuestras carreteras. Por eso, MADD lidera la iniciativa con la **Ley HALT contra la conducción en estado de ebriedad**, una ley innovadora que exige tecnología avanzada en todos los vehículos nuevos y que detectará y detendrá a conductores ebrios. La próxima generación de autos podrá detener a los conductores intoxicados antes de que pongan en riesgo a su adolescente.



Únase a MADD en la lucha para acabar definitivamente con la conducción bajo los efectos del alcohol. Infórmese más sobre la Ley HALT contra la conducción en estado de ebriedad y cómo puede ayudar a impulsar cambios que protejan el futuro de su adolescente.

**Actúe hoy mismo: visite [madd.org/halt](https://madd.org/halt)**

## Palabras finales

Los padres a menudo se preguntan si sus hijos realmente están escuchando durante las conversaciones importantes, pero las investigaciones son claras:

**LOS PADRES  
SI MARCAN  
LA DIFERENCIA**

La forma en que usted actúa, los límites que establece y las preguntas que hace, todo ayuda a moldear las decisiones de su hijo.

Los estudios muestran que hacer a los hijos preguntas abiertas que empiecen con «cómo», «qué» y «por qué» fomenta el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Esta es la mejor manera de abrir las líneas de comunicación y mejorar el impacto de estas conversaciones que pueden salvar vidas. Nunca es tarde para empezar a hacer una diferencia en las decisiones de su hijo sobre el alcohol, el cannabis y otras sustancias.

Para obtener herramientas adicionales que brinden apoyo a usted y a su familia, visite [madd.org/powerofparents](https://madd.org/powerofparents)

## Patrocinador nacional principal



## Patrocinador nacional colaborador



## Socio nacional de apoyo



Prevenir que los menores de edad consuman alcohol requiere un compromiso compartido, y MADD agradece la colaboración de General Motors con el programa «Power of Parents» («El Poder de los Padres»). Con su apoyo, estamos proporcionando a más familias las herramientas necesarias para mantener conversaciones abiertas y francas sobre el alcohol, otras drogas y sus riesgos.

**MADD** IMPAIRED DRIVING  
ENDS HERE.

Mothers Against Drunk Driving® (MADD) es una organización nacional sin fines de lucro que lidera el movimiento para acabar definitivamente con la conducción bajo los efectos del alcohol y las drogas. Desde 1980, MADD ha ayudado a reducir las muertes por conductores ebrios en Estados Unidos en más del 40 %, ha salvado casi 500 000 vidas y ha atendido a casi un millón de víctimas y sobrevivientes. La organización está comprometida a liderar esfuerzos de prevención con adultos jóvenes, colaborar con las autoridades para mantener nuestras carreteras seguras frente a conductores

bajo la influencia de sustancias, y abogar por sentencias más estrictas y leyes más rigurosas, incluyendo la Ley HALT contra la conducción ebria, que exige tecnología para prevenir la conducción bajo los efectos del alcohol en todos los autos nuevos. MADD continúa brindando servicios de apoyo gratuitos a víctimas y sobrevivientes de conductores bajo la influencia de sustancias a través de defensores de víctimas y la Línea de Ayuda para Víctimas las 24 horas: **1-877-MADD-HELP**. Para más información o para donar, visite [madd.org](http://madd.org) y siga a MADD en las redes sociales.

[madd.org/powerofparents](http://madd.org/powerofparents) | **877.ASK.MADD**

511 E. John Carpenter Freeway Suite 200 Irving, TX 75062

© 2025 Mothers Against Drunk Driving