

POWER OF PARENTS®

MANUAL PARA PADRES CON HIJOS EN ESCUELA INTERMEDIA

**Cómo Hablar con Su Hijo de Escuela Intermedia
Sobre el Alcohol, el Cannabis y Otras Drogas**

Tabla de Contenido

1	Introducción	3
2	El Mundo de Su Hijo de Escuela Intermedia	5
3	¿Cuál es Su Estilo de Crianza?	9
4	Hablando Sobre el Alcohol	14
5	Ayudando a los Jóvenes a Tomar Buenas Decisiones	31
6	Hablando Sobre Manejar Bajo la Influencia	38
7	Hablando Sobre el Cannabis y los Medicamentos	42
8	Actúe Ahora Mismo	52

Cómo Usar Este Manual

Debido a que el consumo de sustancias por menores de edad representa riesgos especiales para los jóvenes, este manual insta a los padres y adultos responsables 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

1

Cuando los niños llegan a la escuela intermedia, entran en un período de rápido crecimiento y cambio: físico, emocional y social. Durante esta etapa emocionante, los padres enfrentan nuevos retos y oportunidades para guiar a sus hijos hacia decisiones saludables.

Las investigaciones muestran que muchos jóvenes entre 11 y 14 años ya están expuestos al alcohol y el cannabis, aunque no los estén consumiendo. A esta edad, comienzan a formar sus creencias y expectativas sobre estas sustancias. Si bien el alcohol es común en ambientes adultos, sigue siendo un riesgo serio para los jóvenes, causando más choques y muertes que todas las otras sustancias ilegales juntas. Las leyes sobre el cannabis también están cambiando, lo que crea confusión sobre su seguridad, especialmente para los cerebros en desarrollo.

Hemos creado este manual para ayudar a los padres a tener conversaciones significativas con sus hijos de escuela intermedia sobre el alcohol, el cannabis y el uso indebido de medicamentos recetados. Como cada familia es diferente, puede que algunas secciones le resulten más relevantes que otras, y eso está bien. Use lo que mejor funcione para usted y comience la conversación ahora: puede marcar la diferencia.

Para los jóvenes, el alcohol causa más choques y muertes que todas las otras sustancias ilegales combinadas.

UN MENSAJE A LOS PADRES DEL DR. TURRISI Y MADD

Las investigaciones demuestran que los jóvenes que beben representan un peligro para sí mismos, sus amigos y los demás. Durante más de 30 años, estudios clínicos de alta calidad en Estados Unidos y Europa han evidenciado que cuanto más temprano los jóvenes empiezan a tomar, más graves son los problemas que enfrentan a corto y largo plazo.

La ciencia demuestra que el cerebro de un niño funciona de manera diferente al de los adultos. Es importante entender que, sin importar cuán maduros parezcan, los niños no son simplemente versiones pequeñas de los adultos. El cerebro de los jóvenes está en un período crítico de desarrollo hasta bien entrados los 20 años. Los estudios muestran que el alcohol y el cannabis interfieren con el crecimiento del cerebro y el cuerpo.

Como profesionales de la salud, hemos visto incontables veces cómo una sola noche de consumo de alcohol o cannabis por menores de edad puede destruir vidas para siempre. **Desafortunadamente, la mayoría de las personas que tienen problemas con estas sustancias, tomaron su primera bebida o usaron cannabis cuando eran muy jóvenes, a veces con sus padres.**

Como padre o madre, usted tiene el poder de equipar a su hijo para tomar decisiones más inteligentes y seguras, y ayudar a prevenir tragedias. Le instamos a leer este manual y hablar con su hijo de escuela intermedia para ayudar a moldear las decisiones que tome respecto al alcohol y el cannabis. Estas conversaciones tendrán un impacto en su desarrollo físico, social, emocional y cognitivo, y podrían salvar vidas.

Como padre o madre, usted tiene el poder de preparar a su hijo para tomar decisiones más inteligentes y seguras, y de ayudar a prevenir tragedias.

Flash informativo: Con el apoyo del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo, el Dr. Robert Turrisi y un equipo de científicos destacados realizaron un ensayo clínico para examinar la efectividad del manual «Power of Parents» de MADD. En el estudio participaron 1100 familias, representativas de la población de Estados Unidos. El Dr. Turrisi y su equipo observaron que, cuando los padres leían el manual de MADD y dialogaban sobre 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 solo ocurría 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 2 Escuela Inte

La escuela intermedia es una época de grandes cambios: sociales, emocionales y físicos. Al pasar de la escuela elemental a la intermedia, los jóvenes enfrentan nuevos desafíos y experiencias que pueden moldear sus decisiones y comportamientos.

Retos Que Su Hijo Puede Experimentar



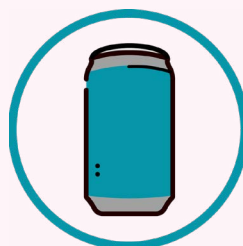
Sus cuerpos están creciendo rápidamente, a veces a ritmos diferentes de sus compañeros, lo que puede resultar incómodo.



Están descubriendo lo que es la amistad y aprendiendo a integrarse.



Tienen más responsabilidades en la escuela y en casa.



Comienzan a enfrentar la presión de sus compañeros y dilemas morales, incluidas decisiones sobre comportamientos riesgosos como el uso de alcohol y cannabis.



Hijo de Intermedia

Mientras los estudiantes de escuela intermedia experimentan un rápido crecimiento y nuevos retos, los padres desempeñan un papel crucial al brindar orientación y apoyo. Varios factores clave, libertad y responsabilidad, cambios físicos y pensamiento a corto plazo, influyen en su toma de decisiones durante esta etapa. El siguiente gráfico destaca cómo estas áreas influyen en sus decisiones y cómo los padres pueden ofrecer el apoyo adecuado.

Libertad y Responsabilidad

Los estudiantes de escuela intermedia buscan más independencia, pero es posible que no siempre analicen las consecuencias de sus acciones.

Desean tomar sus propias decisiones, aunque aún necesitan la orientación y estructura de sus padres.

Requieren oportunidades para tomar decisiones con apoyo y límites.

Cambios Físicos

El crecimiento rápido puede provocar torpeza, falta de destreza y timidez.

Aproximadamente uno de cada cinco estudiantes de escuela intermedia cree que está muy pesado o muy delgado.

Ayudar a los jóvenes a sentirse seguros de sus cuerpos puede reducir la presión de involucrarse en conductas de riesgo.

Pensamiento a Corto Plazo

Las decisiones suelen basarse en emociones inmediatas en lugar de consecuencias a largo plazo.

Pueden darle más importancia a encajar en el grupo que a pensar en los posibles riesgos.

Formular preguntas abiertas que comiencen con «cómo», «qué» o «por qué» puede ayudarles a pensar a futuro y desarrollar habilidades críticas para la toma de decisiones.

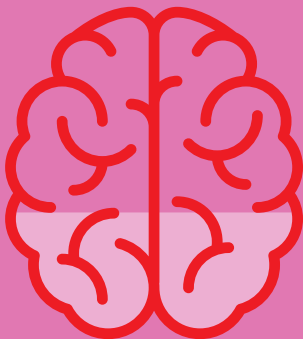
Siguiendo al Grupo

Los estudiantes de escuela intermedia a menudo incluyen a sus amigos en su proceso de toma de decisiones. Si sus amigos hacen algo, puede parecerles más aceptable. Su hijo podría justificar sus elecciones diciendo: «Pero si todo el mundo lo hace». Esta influencia es poderosa porque los chicos de esta edad ven a sus amigos como iguales: enfrentan juntos los retos sociales, en lugar de seguir a figuras de autoridad como padres o maestros.

Además, los jóvenes a veces creen que deberían ser perdonados por mal comportamiento si no fue planeado o si mucha gente estaba involucrada. Podrían decir: «No era el plan tomar; las cosas se dieron así nomás». Como padre, usted puede ayudar estableciendo expectativas claras sobre las reglas de su familia y trabajando con su hijo para crear estrategias que le permitan manejar estas situaciones antes de que ocurran.



Jugando con Fuego



CARGANDO...

El cerebro en desarrollo de los estudiantes de escuela intermedia los hace más propensos a tomar riesgos, incluyendo experimentar con alcohol y cannabis. Actúan impulsivamente y no siempre reconocen las consecuencias a largo plazo de sus elecciones. El alcohol puede parecer particularmente atractivo para los jóvenes porque reduce la ansiedad social más que en los adultos. Cuando ven a sus compañeros tomar sin consecuencias negativas inmediatas, pueden asumir que no es gran cosa.

Una forma de contrarrestar esto es compartiendo los hechos con su hijo. Por ejemplo, muchos estudiantes de escuela intermedia sobreestiman cuántos de sus compañeros consumen alcohol o cannabis. Como padre, usted puede aclararle que no todos beben o usan estas sustancias. Esto ayuda a corregir percepciones erróneas y refuerza las decisiones positivas.

Cuando se Trata de Alcohol y Cannabis

Los estudiantes de escuela intermedia pueden escuchar que el alcohol o el cannabis conllevan riesgos, pero sus experiencias personales (o lo que ven a su alrededor) suelen influenciarlos más que los hechos.

Podrían pensar: «Mis padres beben», o «Mis hermanos mayores se dan sus toques y no les pasa nada».

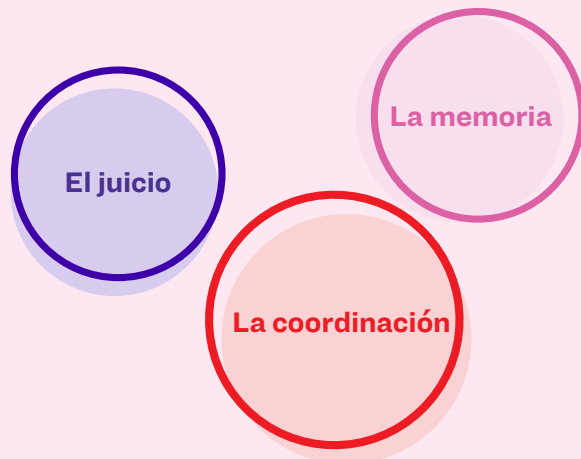
Hablar abiertamente sobre estas sustancias, en lugar de asumir que ya saben, les ayuda a entender mejor los riesgos reales que acarrear. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el alcohol puede afectar el juicio, la coordinación y la memoria desde el primer trago. Como sus cuerpos procesan el alcohol de manera diferente a los adultos, los

chicos de escuela intermedia pueden sentir efectos más fuertes con cantidades menores, lo que aumenta su riesgo de accidentes y de tomar malas decisiones.

El cannabis, por otro lado, puede interferir con el desarrollo del cerebro y afectar el aprendizaje, la atención y la toma de decisiones. El consumo regular durante la adolescencia se ha relacionado con dificultades para resolver problemas y un rendimiento académico más bajo.

Como sus cuerpos y cerebros aún están desarrollándose, los estudiantes de escuela intermedia son más vulnerables a los efectos dañinos de estas sustancias. Esto hace que las conversaciones abiertas y honestas sean aún más esenciales.

El Alcohol Afecta Negativamente:



El Cannabis Afecta Negativamente:



En Resumen

Los estudiantes de escuela intermedia están comenzando a buscar su independencia, pero todavía recurren a sus padres, hermanos mayores y amigos en busca de orientación. Como los jóvenes suelen justificar sus decisiones arriesgadas con frases como «todo el mundo lo está haciendo», los padres pueden contrarrestar esta idea compartiendo datos reales y reforzando comportamientos saludables.

Su papel como padre es mantener la conversación. Aunque su hijo no parezca interesado ahora, los mensajes que comparta ayudarán a sentar las bases para tomar decisiones saludables en el futuro.



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?

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

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

Al centrarse en la obediencia, los padres autoritarios pierden la capacidad de influir en sus hijos 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 hijo 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 hijos 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 jóvenes 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. Robert 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 beban alcohol, algunos aún lo permiten en ocasiones especiales, reuniones familiares o durante las fiestas, donde pueden supervisarlos. 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 beban, incluso pequeñas cantidades bajo su supervisión, estos NO beben responsablemente cuando no están con sus padres. Ocurre lo contrario: beben con más frecuencia, en mayores cantidades y experimentan muchas más consecuencias 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 beban o consuman cannabis, incluso en pequeñas cantidades, en ocasiones especiales o bajo la supervisión de un adulto.

Lo que muestran las investigaciones:

Los hijos de 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.
- Tienden a usar un enfoque de preguntas basado en el «cómo», «qué» y «por qué».
- Establecen expectativas claras sobre el comportamiento de sus hijos, 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 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 esa influencia para fortalecerlos y protegerlos, 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 hijos, pero mantienen límites firmes. Su filosofía se basa en fomentar la confianza y enseñar habilidades que faculten al hijo 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 hijos de padres con 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 hijos 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.

A los jóvenes 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 de ellos puede ser más estricto y centrado en las reglas (autoritario), mientras que el otro es más protector y afectuoso (sobreprotector). Aunque estas diferencias a veces pueden generar confusión en los hijos, 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. Robert 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 toman, así como en los problemas que enfrentan. Por ejemplo, si los hijos reportaron que sus padres veían normal que experimentaran con el alcohol (incluso que tuvieran resacas), ellos tomaban más a menudo y en mayores cantidades. También enfrentaban más problemas relacionados con su consumo de alcohol.

4

Hablando Sobre el Alcohol

Como padre, usted desempeña un papel crucial en la prevención del consumo de alcohol de su hijo. La clave está en mantener conversaciones abiertas y continuas. Las investigaciones demuestran que los padres que se preparan para estas charlas son mucho más eficaces en orientar las decisiones de sus hijos.

El alcohol es la sustancia más comúnmente utilizada de forma indebida en los Estados Unidos; sin embargo, muchos adultos no lo perciben como peligroso. Para complicar más la situación, otros países tienen leyes que permiten tomar a una edad más temprana, lo que hace que

parezca menos dañino. No obstante, los estudios demuestran que las leyes de EE. UU. ayudan a reducir el consumo de alcohol en menores de edad y disminuyen el riesgo de problemas relacionados con el alcohol a lo largo de la vida.

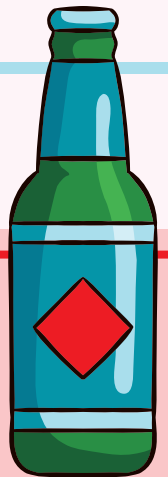
Aun con estas protecciones, algunos jóvenes comienzan a tomar incluso desde la escuela intermedia. Quienes empiezan a una edad temprana se enfrentan a un riesgo mucho mayor de lesiones, comportamientos peligrosos y dependencia del alcohol a largo plazo. Por eso es tan importante mantener conversaciones efectivas desde una edad temprana.

Los Peligros del Alcohol

El alcohol es una sustancia que deprime todo el organismo. Desde el primer trago, afecta el juicio, la coordinación y el tiempo de reacción.

A medida que niveles más altos de alcohol llegan al cerebro, los procesos físicos se vuelven más lentos, incluidos la respiración y el ritmo cardíaco. El consumo excesivo puede hacer que estos disminuyan a niveles peligrosamente bajos o se detengan.

A veces, los padres dudan en hablar sobre los riesgos reales del alcohol y otras sustancias con sus hijos preadolescentes, temiendo que el tema resulte demasiado aterrador o maduro. Sin embargo, la manera más eficaz de protegerlos de estos riesgos es iniciar la conversación temprano y mantenerla con frecuencia. Las charlas abiertas y continuas los equipan con el conocimiento y la confianza necesarios para tomar decisiones seguras enfrentar estas sustancias en la vida real.



Los jóvenes que beben alcohol antes de los 21 años tienen más probabilidades de:

Enfrentar problemas en la escuela

Riesgo de agresiones físicas o sexuales

Abusar del alcohol más adelante en la vida

Ahogarse o caerse

Morir en un choque de auto

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.

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

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

Las preguntas que comienzan con «cómo», «qué» y «por qué» pueden fomentar el intercambio de ideas. Ayudan a los hijos a practicar el pensamiento racional sobre las ventajas y desventajas de diferentes alternativas. Hacerles preguntas abiertas permite a los niños 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 chicos mayores que tú?

¿Qué podrías decir?

¿Por qué crees que es peligroso consumir alcohol, cannabis u otras sustancias?

Al motivar a su hijo 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.

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

“ Me enteré que uno de cada cuatro estudiantes de octavo grado ha probado el alcohol. Me quedé pensando...

También puede personalizar las preguntas:

“ Si estuvieras en su situación, ¿cómo crees **tú** que actuarías?

“ Si tuvieras que adivinar, ¿cuántos chicos de tu edad crees que han probado algo con alcohol?

Cómo piensas que les ha beneficiado o afectado?

“ ¿Cómo piensas **tú** que te afectaría a **ti**?

“ ¿Por qué razones crees que esos chicos decidieron tomar alcohol?

¿Qué otras cosas pudieron haber hecho en vez de tomar?

“ ¿Qué hubieras hecho **tú** en esa situación?

¿Y por qué piensas así?

Flash informativo: El Dr. Robert Turrisi afirma que los padres a menudo quieren conocer datos reales sobre los estudiantes de escuela intermedia, en lugar de solo «historias alarmistas». He aquí algunos datos importantes del informe de *Monitoring the Future* de 2024:

- El 5 % de los estudiantes de octavo grado informó haber consumido alcohol en los últimos 30 días.
- Esa cifra más que se duplica cuando se les pregunta a los estudiantes de octavo grado sobre su consumo de alcohol en los últimos 12 meses (aumenta al 13 %).
- ¡Para el décimo grado, el número vuelve a duplicarse! Según el informe, 1 de cada 4 adolescentes indica que ha consumido alcohol en el último año.

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

TEMA:

Los efectos físicos del alcohol en el cuerpo

CÓMO

¿Cómo crees que tomar alcohol puede beneficiar o dañar tu cuerpo?

QUÉ

¿Qué actividades físicas te gustaría hacer en el futuro que tomar podría perjudicar?

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 tomar 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, a pesar de que puede afectar negativamente sus decisiones

TEMA:

Consumo de alcohol antes de los 21 años

CÓMO

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

QUÉ

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

POR QUÉ

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

Cómo Hablar Para Que Su Hijo 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 le dice: «Déjame ver si te entiendo. Parece que sientes que...»

Escoja un buen momento.

Busque un espacio para conversar cuando puedan prestarse toda su atención mutuamente. Evite discutir temas importantes si 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 otras drogas. ¿Tienes un momento ahora?»

Destaque las metas en común.

Recuérdle a los hijos que usted está de su lado. Resalte los propósitos que comparten y úselos como base para brindarles orientación y sugerencias. Por ejemplo, recuérdle a su hijo que ambos quieren que se mantenga sano y seguro.

Evite los «bloqueadores» de la comunicación.

Son frases contundentes, 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 detenerse por el momento. Esperen hasta que ambos puedan hablar con calma y claridad. Reconozca que es normal 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 los chicos sienten que deben «defender» su postura. Si llegan a debatir, sugiera abordar el tema desde otra perspectiva. Evite frases que empiecen con «tú» y que puedan hacer que la otra persona se sienta atacada, como: «Tú hiciste esto...»

Razones Que los Estudiantes de Escuela Intermedia Respetan

Cuando hable con su hijo sobre evitar el alcohol, destaque las siguientes razones:

RAZÓN 1

El consumo de alcohol en menores de edad es ilegal

La mayoría de los chicos 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 conducir después de consumir cualquier cantidad de alcohol. Recuérdeles que la policía recibe denuncias sobre fiestas. Al llegar, puede arrestar a cualquier sospechoso de consumir sustancias siendo menor de edad.

Deje claro que espera que su hijo 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 chicos raramente consideran todas las posibles consecuencias legales. Hablar sobre las implicaciones de un arresto puede ayudar a prevenir el consumo de alcohol en menores de edad.

RAZÓN 2

Tomar puede enfermarte o hacerte perder el conocimiento

El alcohol irrita el revestimiento del sistema digestivo. Tomar en exceso puede provocar vómitos y malestar durante días, lo que se conoce como «resaca». A otros chicos 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 puede hacerte vulnerable

Los jóvenes están tomando son más vulnerables a situaciones peligrosas y, a menudo, no pueden escapar ni protegerse de amenazas como violaciones o agresiones.

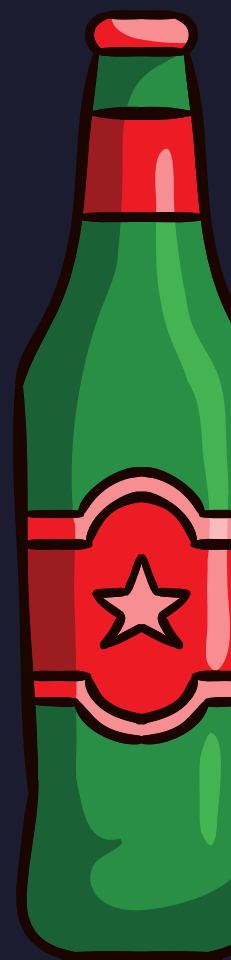
Su hijo probablemente confía en las personas que lo rodean, y es posible que usted también confíe en ellas; sin embargo, el alcohol puede volver las situaciones peligrosas. El 85 % de las mujeres que han sido agredidas sexualmente fue víctima de alguien conocido.

RAZÓN 4

Tomar podría llevar a la adicción

Nadie quiere acabar con un problema de alcohol. Pero casi todo el mundo cree que puede controlar lo que bebe y que nunca se volverá alcohólico.

Los estudios 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 quienes empezaron a tomar después de los 21 años.



Cómo Lograr Que Su Hijo Hable

Una vez que ha trabajado en comunicarse de manera que su hijo escuche, el siguiente desafío es conseguir que se exprese abiertamente. Muchos padres perciben que el vocabulario de su hijo de escuela intermedia parece limitarse a expresiones como «No sé», «Lo que sea» o «Ahora no», puede que hasta con un gesto de impaciencia.

Los chicos pueden responder así cuando están cansados, distraídos o simplemente no están de humor. A veces, temen que la conversación se convierta en un sermón, en regaños, o que sus padres simplemente no entiendan. La clave está en crear un ambiente donde se sientan cómodos compartiendo.

DISTINGA ENTRE HECHOS Y OPINIONES

Establezca una distinción clara entre los hechos y las opiniones. Utilice expresiones como: «Yo opino que...» o «Opino esto porque he visto que...».

PREGÚNTELE QUÉ PIENSA Y ESCÚCHELO SIN JUZGAR

Evite las críticas para que se sienta cómodo hablando con sinceridad. Utilice el silencio en momentos oportunos; ¡hacer una pausa puede animarlo a compartir más!

HABLE DIARIAMENTE SOBRE LO QUE ES IMPORTANTE PARA ELLOS.

Construya confianza a través de conversaciones cotidianas.

RESPETE SU ESTADO DE ÁNIMO

No fuerce conversaciones cuando no estén listos. Espere un mejor momento e intente de nuevo.

BUSQUE EL DIÁLOGO, NO DÉ SERMONES

Comparta sus propias experiencias para crear un diálogo bidireccional.

SEA BREVE

Evite explicaciones extensas. Los comentarios breves fomentan mayor participación.

EL MOMENTO LO ES TODO

¿Cuál puede ser el mejor momento para hablar con su hijo sobre el alcohol? Los jóvenes a menudo están cansados después de un día de clases o un evento deportivo, y ese puede no ser el momento ideal para iniciar una conversación. Considere el horario de su hijo y cómo puede crear un espacio donde tendrá toda su atención.

EVITANDO BACHES EN EL CAMINO

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

Enojo Por la Falta de Confianza

Algunos hijos interpretan una invitación a hablar 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.

Hijo: «¿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 hablar».

Creer Que Ya lo Saben Todo

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

Hijo: «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 hijos 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.

Hijo: «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 puede ser contraproducente

Sea sincero con su 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 toma, asumirá que usted estaba equivocado o exagerando.

Temor a Recibir un Sermón

Su hijo puede estar abierto a hablar, pero lo último que desea es un monólogo de sus padres sobre lo correcto e incorrecto.

Hijo: «Sé lo que harás si hablamos. Me darás un sermón como siempre. Tú nunca escuchas».

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

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

Desahogarse con un arrebato de ira.

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

Mencionar los fracasos pasados del hijo.

Buscar apoyo en otras personas para defender 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 a la vez que también brinda espacio para las emociones de su hijo.

«¿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. Suponen 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 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 hijos se sientan apoyados, escuchados y más dispuestos a compartir sus propios pensamientos e inquietudes.

Consejo para padres: Aunque su hijo diga lo que usted espera oír («Yo no tomo»), sigue siendo importante conversar juntos sobre el alcohol. Dialoguen sobre cómo podría manejar o evitar situaciones de riesgo que pudieran presentarse. Es posible que su hijo aún no admita que está tomando, pero usted puede establecer reglas claras sobre la prohibición del alcohol.

Establezca estos acuerdos con su hijo:

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 hijos que se sienten valorados y respetados en las conversaciones familiares tienden a tomar estos acuerdos más en serio.

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 confianza entre usted y su hijo.

No consumir alcohol antes de cumplir los 21 años.

No usar ningún otro tipo de sustancia.

No frecuentar lugares donde los jóvenes consuman alcohol o cannabis.

No viajar con un conductor que haya consumido cualquier cantidad de alcohol o cannabis.

Aplicación de Consecuencias

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

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.

Explíquelo a su hijo que el consumo de alcohol puede tener consecuencias peligrosas rápidamente. Hágale saber que, por esta razón, usted toma muy en serio el uso de sustancias en menores de edad y que está comprometido a aplicar estas 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?

Es preferible que las consecuencias sean proporcionales a la «falta».

Las infracciones leves de las reglas familiares merecen una sanción moderada; las graves, consecuencias más severas. Por ejemplo, podría considerar restringir sus privilegios, como limitar el tiempo frente a las pantallas, el permiso para quedarse a dormir fuera de casa o el tiempo dedicado a los videojuegos.

Considere Este Escenario:

Un hijo llega de la casa de un amigo 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

Establezca consecuencias

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. Así que, como ya habíamos acordado, habrá consecuencias serias. Por un mes, podrás pasar tiempo con tus amigos fuera de la escuela ni usar tu teléfono cuando estés en casa. Espero que, después de este mes, ambos podamos confiar más en tu capacidad para seguir las reglas de esta familia».

Centre sus esfuerzos en que su hijo asuma la responsabilidad

En este ejemplo, las consecuencias ya estaban establecidas previamente y se discuten cuando la decepción inicial del padre o la madre ha disminuido un poco. Esta forma de manejar la situación mantiene el enfoque en que el hijo asuma la responsabilidad y, a la vez, ayuda a fortalecer la confianza y la estructura que contribuyen a que los hijos tomen mejores decisiones en el futuro.

Suposiciones Erróneas

Los padres a veces dudan al establecer reglas contra el consumo de alcohol en menores de edad o incluso al abordar el tema con sus hijos. Quizás no saben por dónde empezar o asumen que su hijo no está en riesgo.

Los padres podrían asumir

Es muy pronto. A mi hijo no le interesa tomar

Conozca los hechos

Según datos de una encuesta nacional de Monitoring the Future, aproximadamente el 18 % de los jóvenes prueba el alcohol antes de graduarse de octavo grado.

Los padres podrían asumir

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

Conozca los hechos

Aproximadamente el 11 % de los estudiantes de octavo grado ha consumido alcohol en los últimos 30 días.

Los padres podrían asumir

Ya a estas alturas, mi hijo debería saber.

Conozca los hechos

Desafortunadamente, la realidad es que muchos jóvenes no están bien informados sobre lo peligrosa que puede ser una sustancia como el alcohol.

Los padres podrían asumir

Nuestros hijos practican deportes. Eso los mantiene alejados de las calles.

Conozca los hechos

Los estudios demuestran que la participación en deportes pasa de ser un factor protector cuando los niños son muy pequeños a convertirse en un factor de alto riesgo a medida que crecen. No asuma que sus hijos estarán libres de presiones para tomar alcohol solo porque participan en deportes u otras actividades organizadas.

Los padres podrían asumir

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

Conozca los hechos

Aunque la mayoría de los jóvenes sí aprende sobre el alcohol en sus clases de salud, los estudios demuestran que muchos temas importantes nunca se abordan. Los programas escolares por sí solos no son suficientes para evitar que los jóvenes consuman alcohol.

Los jóvenes también hacen suposiciones

Los adolescentes que toman en exceso hasta emborracharse 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:** Descarte sus ideas ni corte la conversación.

LA GENTE JOVEN BEBE DIFERENTE

Los estudiantes de escuela intermedia quizás no planeen tomar conscientemente, pero podrían aprovechar la oportunidad para experimentar. Por ejemplo, si están pasando el rato con amigos en una casa con un gabinete de licores sin llave, podrían decidir abrir una botella porque no hay adultos presentes.

Los jóvenes tienden a participar en episodios de consumo rápido de grandes cantidades de alcohol conocido como «*binge drinking*» o «*borrachera exprés*». Para los chicos, este atracón de alcohol significa tomar al menos 5 bebidas alcohólicas en un período de 2 horas. Para las chicas, significa tomar al menos 4

bebidas en ese mismo tiempo. Los jóvenes que beben alcohol de golpe y consumen tanto como pueden, lo más rápido posible, corren el riesgo de morir por intoxicación alcohólica.

Aunque su hijo aún no admita que bebe, usted puede establecer reglas claras de no consumo de alcohol y estar pendiente de sus amistades y actividades. Hablen sobre el alcohol para ayudar a prevenir que su hijo beba siendo menor de edad. Cuanto más temprano los jóvenes empiezan a tomar, mayor es la probabilidad de que desarrollen una dependencia al alcohol y de que manejen bajo sus efectos en el futuro.

«Binge Drinking» o «Borrachera exprés»



Para los hombres, *binge drinking* significa tomar **≥ 4 BEBIDAS ALCOHÓLICAS** durante 2 horas.



Para las mujeres, *binge drinking* significa tomar **≥ 3 BEBIDAS ALCOHÓLICAS** durante 2 horas.

Señales de Que Su Hijo Podría Tener Problemas con el Alcohol

Botellas escondidas o alcohol que desaparece de su casa

Uso excesivo de mentas o enjuague bucal para disimular el olor

Cambios de humor o comportamiento reservado

Pérdida de interés en actividades

Disminución del rendimiento académico

Pedir dinero prestado con frecuencia

Si su hijo tiene problemas con el alcohol, es posible que observe algunas de las siguientes señales. Si sospecha que su hijo está enfrentando esta situación, no ignore el problema: abórdelo con cuidado y urgencia.

Consejo para padres:
Aborde la situación con calma y disposición para ayudar, no para castigar. Establezca expectativas claras mientras permite que su hijo asuma la responsabilidad de sus acciones; esto puede llevar a mejores resultados.

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.

Ayudando a Su Hijo a Tomar Buenas Decisiones



Muchos jóvenes deciden tomar porque suponen que todos lo hacen y que es algo aceptable. Sin embargo, los estudios muestran que el 67 % de los adolescentes no consume alcohol.

Aunque no puede proteger completamente a su hijo de la presión de grupo, al enseñarle a tomar buenas decisiones y al supervisar y monitorear sus actividades, puede ayudarlo a resguardarse de las situaciones más riesgosas.

El gran mito:

«Todo el mundo ya lo está haciendo».

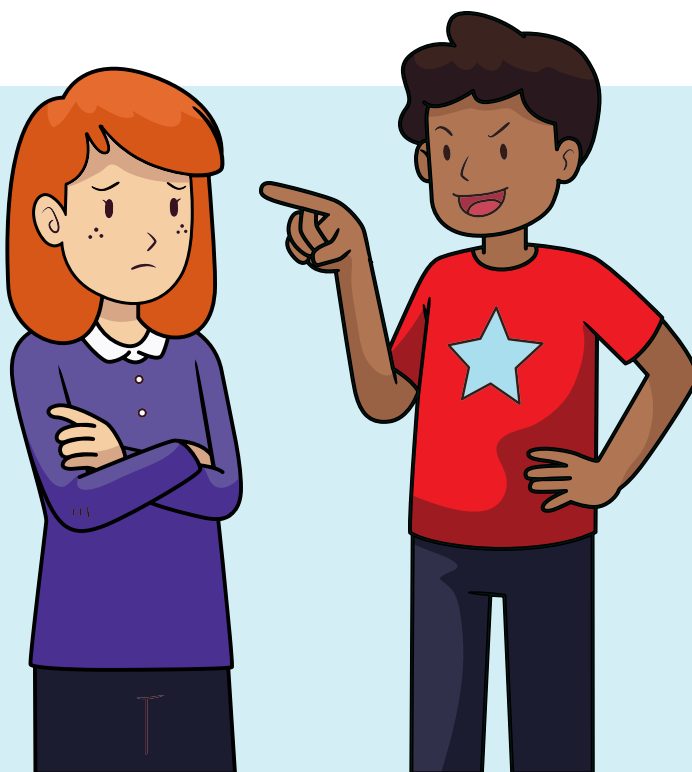
La realidad:

7 de cada 10 adolescentes NO están tomando alcohol.

Una de las razones más comunes por las que un joven elige consumir alcohol es porque piensa que «todos lo hacen». En realidad, casi tres de cada cuatro estudiantes de octavo grado nunca han probado una bebida alcohólica. Los estudiantes de escuela intermedia suelen sobreestimar cuántos jóvenes de secundaria están tomando o han probado alcohol.

Cómo Enfrentar la Presión Social

A veces los jóvenes se encuentran en situaciones en las que son presionados para hacer algo que preferirían no hacer. Por ejemplo, un amigo podría insistir a su hijo para que pruebe un trago de alcohol cuando este no quiere hacerlo. Usted puede darle herramientas hablándole sobre formas de decir que no sin sentirse extraño o excluido. Converse con él sobre el uso de **estrategias de rechazo ACTIVAS y PASIVAS** si le ofrecen alcohol u otras sustancias.



A su hijo le podrían decir:

Estrategia de rechazo:

Su adolescente podría decir:

«Dale, todo el mundo lo ha probado».

ACTIVA
Tomar una postura

«Yo paso, eso no es lo mío».

«Si no vas a tomar con nosotros, ¿entonces por qué andas con nosotros?»

PASIVA
Dar una excusa

«No gracias, tengo un juego temprano mañana y tengo que estar preparado».

«Si ya tomamos antes, ¿cuál es el problema ahora?»

ACTIVA
Afirmar su decisión

«Ya sé, y no voy a meter la pata otra vez».

«Dale, ¿te asusta?».

PASIVA
Sugerir una alternativa

«¡Qué va! Pero tú si te vas a asustar cuando veamos esa nueva película de miedo que te conté».

«¡Es la oportunidad perfecta con tus papás fuera! Es ahora o nunca».

PASIVA
Cambiar de tema

«¡Ay, no! Me acabo de acordar... ¡si no riego las plantas mi mamá se va a poner furiosa! Tengo que irme ya».



Los niños y adolescentes con alta autoestima están mejor preparados para tomar decisiones inteligentes, enfrentar la presión de grupo y evitar el consumo de alcohol antes de alcanzar la edad legal.

Resolver Problemas Eficazmente

Ayudar a su hijo 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 un escenario: Su hijo está pasando la noche en casa de un amigo y escucha por casualidad que alguien sugiere sacar alcohol a escondidas del gabinete de licores.

Paso 1

Identificar el problema

¿Qué está pasando?

¿Cuáles son los posibles riesgos?



Paso 2

Identificar las posibles acciones

Seguirles la corriente.

Intentar convencer a sus amigos de no hacerlo.

Llamarle para que le recoja.



Paso 3

Buscar información

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

¿Cómo cree que se sentiría si sus amigos le presionan?



Paso 4

Analizar y decidir

¿Qué opción le mantiene seguro y se ajusta a sus valores?

¿Cuál es la mejor manera de responder sin poner en juego sus amistades?



Paso 5

Cumplir con lo que decidió

Anímelo a mantenerse firme en su decisión en la vida real.

Reafirme su acuerdo de no consumir alcohol u otras sustancias.



Estrategias Que Ayudan a un Hijo a Tener Exito

Los jóvenes tienen menos probabilidades de consumir alcohol cuando sus padres:

Respetan sus inquietudes, aun cuando establecen límites.

Respete el deseo de independencia de su hijo. Sin embargo, es fundamental establecer reglas claras contra el consumo de alcohol y saber dónde está su hijo en todo momento.

Brindan orientación con calma.

Ofrezca consejos claros y dialogue con serenidad sobre las decisiones importantes que enfrenta su hijo y que pueden afectar su futuro.

Conceden libertades y responsabilidades de manera gradual.

Reduzca poco a poco la supervisión que ejerce sobre su hijo para que adquiriera más libertad y responsabilidad conforme pasan los años.

Fomentan la autonomía en la toma de decisiones.

Anime a su hijo a tomar sus propias decisiones, incluso en asuntos de menor importancia, como seleccionar el lugar para una cena familiar o elegir una película para ver juntos, etc. En ocasiones, puede presentarle opciones de manera que elija entre dos alternativas que usted considere apropiadas.

Apoye Los 21 Años

Las investigaciones son claras: la ley que establece los 21 años como edad mínima para tomar ha salvado miles de vidas y ha reducido el consumo de alcohol en menores de edad.

Muchos padres se preguntan si exponer a su hijo al alcohol en un ambiente controlado fomentará un consumo responsable en el futuro.

Sin embargo, estudios tanto de Estados Unidos como de Europa muestran consistentemente lo contrario: la exposición temprana aumenta el riesgo de consumo excesivo, no hábitos más seguros.

No existen estudios que respalden la idea de que permitir a los niños tomar un sorbito o probar el alcohol enseñe a tomar responsablemente.

Al contrario, demuestran constantemente que la exposición temprana se relaciona con un consumo más frecuente y abundante en la escuela superior y mas adelante. Como padre o madre, el enfoque más efectivo es que establezca reglas claras prohibiendo el consumo de alcohol y se asegure de que su hijo sepa cómo actuar en situaciones donde haya alcohol sin supervisión, ya sea retirándose o contactando a un adulto de confianza.

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 especialmente importantes para los jóvenes, quienes suelen pasar cada vez más tiempo con sus amigos a medida que crecen. Los padres necesitan saber con quién pasa el tiempo su hijo y qué hace a diario. También pueden animarlo a cultivar amistades saludables conversando con él sobre el verdadero significado de la amistad.



La verdadera amistad no se basa en aspectos superficiales como el dinero, la apariencia o la popularidad. Los amigos de verdad no te presionan para que hagas cosas que no quieres hacer.



La amistad auténtica se basa en el respeto mutuo, el cariño, la comprensión, la con-fianza 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 a aprender a priorizar la toma de decisiones inteligentes sobre a quiénes permite influir en su vida.

¿Le Preocupa Que Su Hijo 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 hijo las herramientas para que elija bien sus amistades. Pero, ¿qué hacer cuando nota que su hijo 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 ver a ese amigo. Si critica a un amigo de su hijo, este se sentirá obligado a defenderlo y a explicar todos los aspectos «buenos» de esa amistad. Una mejor estrategia es incluir en algunas actividades familiares al amigo que no aprueba. Así tendrá la oportunidad de conocerlo y compartir los valores de su familia.
- **Fomente más amistades.**
Anime a su hijo 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 un solo amigo «problemático».
- **Ayude a su hijo a evitar situaciones en grupo de alto riesgo.**
Las situaciones más peligrosas para los jóvenes son las actividades de grupo y fiestas sin supervisión. Puede ser difícil negarse cuando los amigos insisten. Enséñele estrategias para evitar la presión social y situaciones inseguras.
- **Supervise las actividades sociales y las fiestas.**
Antes de que su hijo asista a un evento social, contacte a los padres del anfitrión para asegurarse de que la fiesta estará supervisada por un adulto y de que no habrá alcohol ni otras drogas.

ENCONTRANDO ALTERNATIVAS A ALCOHOL

Algunos jóvenes tienen razones «positivas» (desde su perspectiva) para decidir tomar. Ayude a su hijo 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 un examen importante...

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.

Hablando Obre Manejar Bajo la Influencia

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.



Viajar con un Conductor Bajo la Influencia

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

Explicar los peligros TANTO para quien maneja COMO para los pasajeros.

Enseñarles cómo reconocer las señales de que alguien está bajo la influencia.

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

Recordarles que no se pueden tomar atajos para 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 carro de alguien que ha estado tomando o consumiendo drogas podrían estar «dispuestos» a hacerlo en ciertas situaciones. Por ejemplo, podrían subirse si sienten que deben 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?

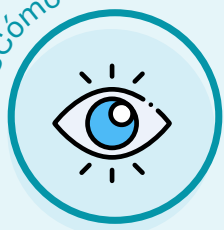
Para que una persona decida no viajar con un conductor bajo la influencia, primero debe saber cómo identificarlo.

Habrás notado que hablamos de los peligros de manejar «bajo la influencia de sustancias», no solo «ebrio». Esto se debe a que, con la legalización del cannabis en el país, los casos por manejar bajo los efectos de drogas han aumentado considerablemente. Muchas personas aún creen que manejar drogado con 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 capacidades motoras. Por eso es peligroso, y a menudo fatal, que **cualquier persona de cualquier edad** maneje bajo la influencia.

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

Utilizando sus sentidos de la vista, el olfato y el oído, los jóvenes 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?



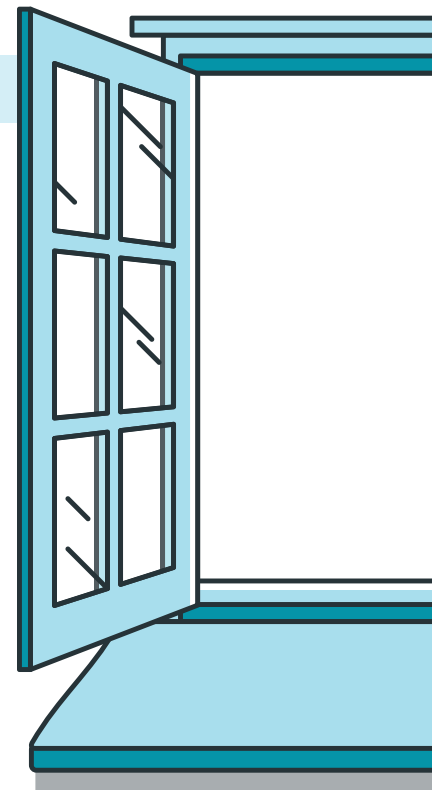
- Olor fuerte y penetrante, similar al alcohol
- Mal olor, similar al de un zorrillo (típico del cannabis)
- Mal aliento

Consejo para padres: Recuérdale a su hijo que el hecho de que un conductor afirme estar en condiciones de manejar no garantiza que lo esté. Cualquier cantidad de una sustancia que altere la mente afecta la capacidad de conducir. Si la persona se comporta de manera inusual, también manejará 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.

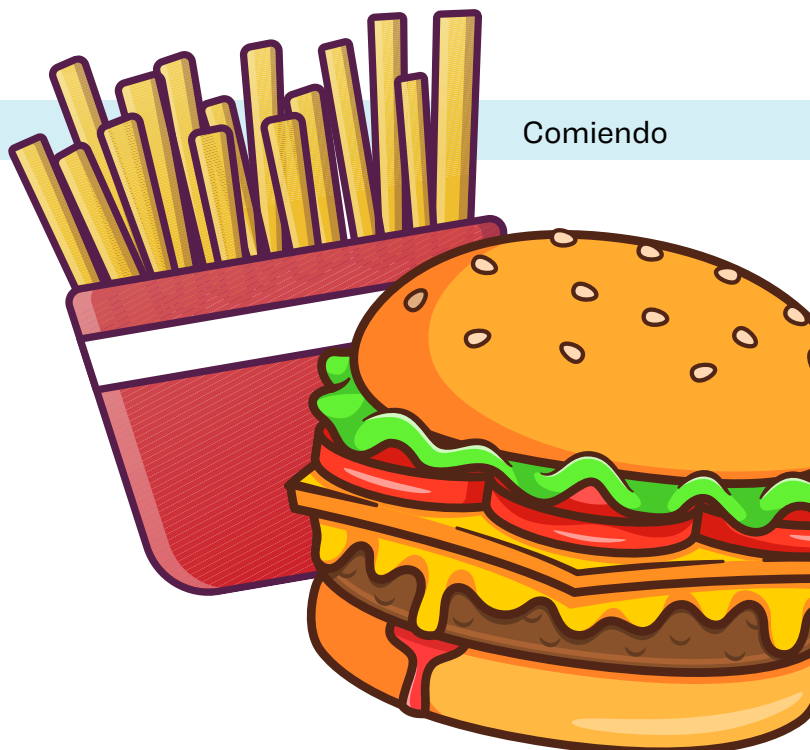
Tomando café



Duchándose con agua fría



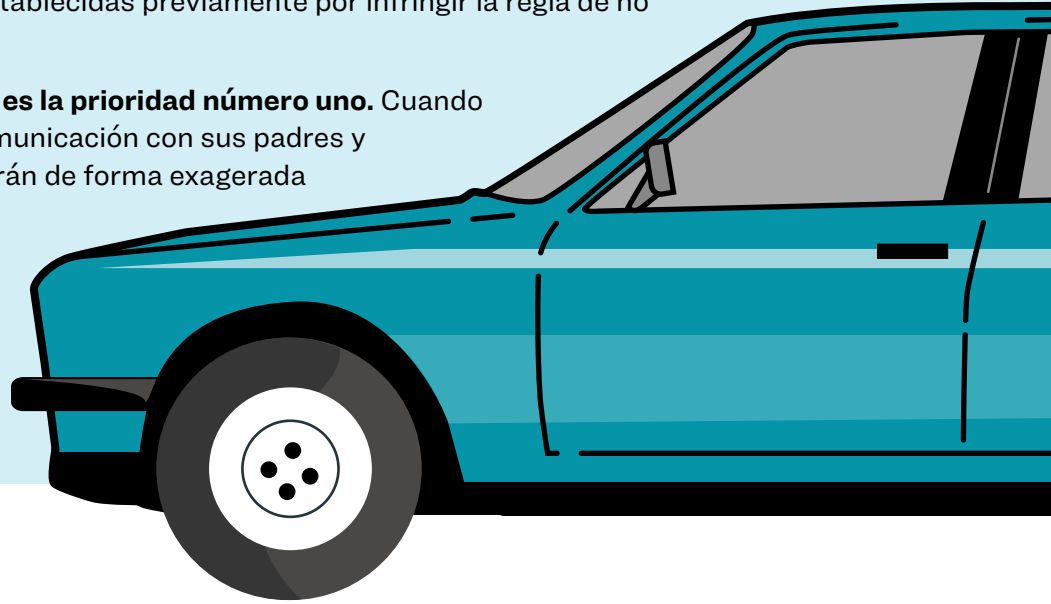
Comiendo



¿El mensaje Equivocado?

Algunos padres temen que ofrecer llevar a sus hijos 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 no reaccionarán de forma exagerada (enfadándose o imponiendo castigos severos o inesperados), es más probable que llamen a casa pidiendo ayuda.



Si su hijo lo llama para que lo recoja porque él o ella u otra persona ha estado tomando:

1

Recójalo y llévelo a casa de manera segura. Mantenga la calma y no se enfade en el camino.

2

Si se ha infringido la regla familiar establecida, elija el momento apropiado más pronto posible para hablar sobre las consecuencias con su hijo. Probablemente es mejor esperar hasta el día siguiente.

3

Hable nuevamente sobre las reglas familiares y aplique las consecuencias acordadas. Recuérdele que solo quiere mantenerlo a salvo.

Hablando Sobre el Cannabis y los Medicamentos

Muchos padres asumen que sus hijos de escuela intermedia son demasiado jóvenes para consumir cannabis; sin embargo, esta es la segunda sustancia más utilizada indebidamente entre los jóvenes, después del alcohol. Los estudios del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas muestran que:

1 de cada 9 estudiantes de octavo grado

Los datos revelan que aproximadamente 1 de cada 9 estudiantes de octavo grado admite haber consumido cannabis en el último año. Al finalizar la escuela intermedia, esta cifra aumenta a 1 de cada 4.

Vapeo

El vapeo de cannabis está en aumento. En 2024, el 6 % de los estudiantes de octavo grado informó haber vapeado cannabis. Para el décimo grado, esta cifra se duplicó hasta alcanzar el 12 %.

Policonsumo

Es frecuente la combinación de cannabis y alcohol. Los estudios revelan que entre 1 de cada 5 y 1 de cada 8 estudiantes de escuela intermedia consumen ambas sustancias simultáneamente, lo cual incrementa de dos a tres veces su riesgo de sufrir accidentes, verse involucrados en peleas y enfrentar problemas de salud o legales.

Los padres suelen subestimar la cantidad y la frecuencia con que los jóvenes consumen alcohol y cannabis. Aunque su hijo no parezca interesado, la escuela intermedia es el momento adecuado para INICIAR conversaciones sobre los riesgos. El uso de sustancias aumenta significativamente durante esta etapa, por lo que las charlas tempranas son cruciales.

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, la sensación, 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 mayor 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 pudieron haber experimentado 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

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. Como resultado, el cannabis les afecta de manera diferente que a los adultos. Como leyó en la página 8, las investigaciones han demostrado que los jóvenes que consumen cannabis tienen más probabilidades de reportar disminución en el volumen cerebral, menor capacidad de atención, deterioro en las habilidades verbales y dificultades en los comportamientos de autorregulación.

Flash informativo: ¿Aumenta el vapeo el futuro consumo de cannabis?

Los investigadores analizaron una muestra representativa a nivel nacional de 9800 estudiantes de entre 12 y 14 años que nunca habían consumido cannabis. Descubrieron que los estudiantes que usaban vapeadores tenían una probabilidad significativamente mayor de consumir cannabis un año después, en comparación con quienes no los usaban. Los hallazgos del estudio muestran una fuerte asociación entre el uso de vapeadores y el consumo de cannabis en jóvenes de escuela intermedia.

PASO A TOMAR:

Le recomendamos que utilice preguntas que comiencen con cómo, qué y por qué para entablar una conversación con su hijo de escuela intermedia sobre cómo actúa el cannabis en el cuerpo.

CÓMO, QUÉ, POR QUÉ

- **¿Cómo** crees que el cannabis afecta el cuerpo o el cerebro de una persona joven?
- **¿Qué** te hace pensar eso?
- **¿Qué** podría pasarle a alguien después de consumir cannabis por lo que tú te preocuparías?
- **¿Por qué** crees que algunas personas piensan que el cannabis no es peligroso?

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

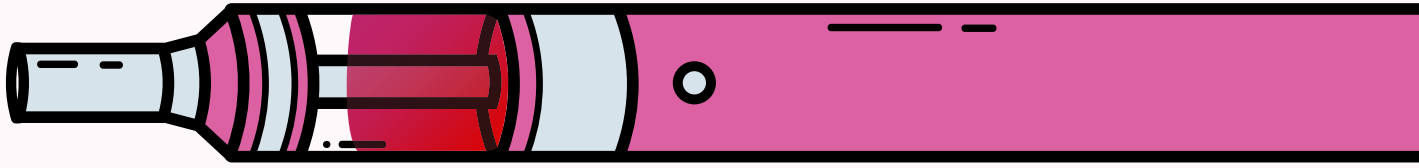
Tanto el alcohol como el cannabis están asociados con problemas significativos. Comparar cuál es más seguro ignora que hay riesgos graves asociados con ambas drogas.

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 jóvenes que consumen cannabis informan de más problemas para dormir y mantenerse dormidos en comparación con sus compañeros que no lo consumen.

Cómo Puede Ayudar a Su Hijo de Escuela Intermedia

Una pregunta común que escuchamos de los padres es: «¿Cómo puedo ayudar a reducir el riesgo de que consuma cannabis?». **Considere el siguiente caso:**

Lindsey tiene un hijo en la escuela intermedia. A su hijo le interesan los deportes y pasar tiempo con sus amigos. Como muchos padres, ha oído hablar del consumo de alcohol por menores en las fiestas y está preocupada. Ha conversado con su hijo sobre el alcohol y el cannabis desde que estaba en la escuela primaria y continúa manteniendo diálogos regulares sobre el tema ahora que está en la escuela intermedia. Se esfuerza por estar al tanto de los círculos sociales en los que se mueve su hijo, conociendo a sus amigos y sabiendo dónde pasa su tiempo. Cree que él no está interesado en el alcohol ni en el cannabis, pero ha escuchado a algunos de sus amigos hablar sobre la cerveza en el pasado.

Lindsey y su esposo también dan ejemplo de comportamiento responsable al consumir alcohol con moderación y abstenerse de usar cannabis. Reconocen que sus acciones sirven de modelo para su hijo y desean reforzar un estilo de vida saludable, libre de sustancias.

Muchas de las medidas que Lindsey está tomando —mantener una comunicación abierta, estar atenta a las influencias sociales y dar un ejemplo positivo— ayudan a disminuir las probabilidades de que su hijo consuma alcohol o cannabis. Sin embargo, hay acciones adicionales que puede realizar para reducir aún más el riesgo.

Lo que muestran las investigaciones: *Los padres que utilizan investigaciones médicas y de salud para conversar con sus hijos sobre el alcohol y el cannabis disminuyen la probabilidad de que estos los consuman.*

	Lo que los padres hicieron bien	Impacto en el hijo	Los estudios demuestran
Factores protectores	Iniciaron conversaciones temprano y con frecuencia	Hablar sobre el alcohol y el cannabis desde la escuela primaria creó una base sólida para una comunicación continua.	Nunca es tarde para que los padres hablen con sus hijos sobre el alcohol y el cannabis. Una comunicación de alta calidad entre padres e hijos reduce el riesgo de consumo de sustancias, incluso en jóvenes universitarios.
	Se mantuvieron al tanto de los círculos sociales que frecuentaban sus hijos	Estar al día con las actividades y amistades de su hijo le ayuda a Lindsey a reconocer posibles riesgos.	Cuanto mayor es la calidad de la comunicación entre padres e hijos, menor es la probabilidad de que los hijos combinen alcohol y cannabis y experimenten consecuencias negativas.
	Fomentaron actividades saludables	La participación de su hijo en deportes le proporciona estructura, influencias positivas de sus compañeros y una alternativa natural a las conductas de riesgo.	La participación en actividades extracurriculares es un factor de protección conocido contra el consumo de sustancias en menores de edad.
	Dieron ejemplo de comportamiento responsable	El bajo consumo de alcohol y la abstinencia al cannabis de Lindsey y su esposo son un ejemplo positivo.	Los estudios demuestran que el ejemplo de los padres influye en el consumo de cannabis de los hijos: cuando los padres modelan un consumo bajo o nulo de sustancias, reducen el riesgo de consumo en sus hijos.

Lo que muestran las investigaciones: El consumo temprano de alcohol está vinculado a un mayor riesgo de usar múltiples sustancias simultáneamente, lo que conlleva daños más graves.

	Señales de alerta	Impacto en el hijo	Los estudios demuestran
Factores de riesgo	La presión del grupo y la exposición al alcohol o al cannabis pueden aumentar a medida que su hijo crece.	A medida que aumenta la presión social, resistirse se vuelve más difícil.	La escuela intermedia es un momento crítico para reforzar las expectativas, ya que el riesgo aumenta en la escuela superior. Las conversaciones regulares ayudan a mantener una comunicación abierta.
	Dejar que los hijos prueben alcohol en casa, aunque sea poco, puede parecer inofensivo, pero a la larga puede ser perjudicial.	Los jóvenes a quienes se les permite tomar en casa tienen más probabilidades de tomar con mayor frecuencia y en mayores cantidades cuando no están supervisados.	Las investigaciones indican que incluso pequeñas cantidades de alcohol proporcionadas por los padres aumentan la probabilidad de consumo de alcohol en menores de edad.
	Establecer expectativas claras sobre el alcohol y el cannabis ayuda a reducir riesgos futuros.	Los jóvenes que tienen reglas claras y consistentes sobre el uso de drogas y alcohol son menos propensos a experimentar con estas sustancias.	Posponer el consumo de alcohol hasta los 21 años disminuye considerablemente el riesgo de problemas futuros relacionados con el abuso de sustancias.

Puntos Clave Para Recordar

Retrase el inicio del consumo de alcohol

Es crucial esperar hasta después de los 21 años para reducir riesgos a largo plazo, incluyendo el uso combinado de sustancias. Permitir el alcohol, especialmente en ocasiones especiales, puede transmitir el mensaje de que las celebraciones lo necesitan.

La comunicación es clave:

Mantener conversaciones frecuentes con su hijo reduce el riesgo de abuso de sustancias, incluso en situaciones de presión como fiestas.

Sea un buen ejemplo

Los padres que consumen menos alcohol y evitan el cannabis ofrecen un modelo protector que sus hijos probablemente imitarán.

¿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:

«Sé que los estudios demuestran que cuando los padres consideran aceptable que sus hijos consuman ocasionalmente alcohol o cannabis, estos jóvenes tienden a consumir más y a experimentar más problemas en sus vidas».

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

«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».



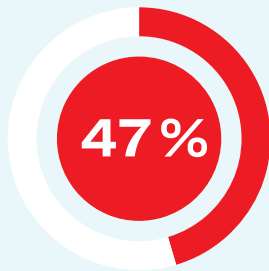
Medicamentos

Por la preocupación sobre el alcohol y otras sustancias, quizás pase por alto hablar con su hijo sobre los medicamentos tanto de venta libre como recetados. Sin embargo, muchos medicamentos que alteran la mente, comúnmente guardados en el botiquín, pueden resultar accesibles y atractivos para los jóvenes.

Los medicamentos recetados, usados adecuadamente 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. Asimismo, los medicamentos de venta libre, como jarabes para la tos y drogas para las alergias, pueden alterar la mente y son frecuentemente objeto de abuso. 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 muy peligrosos.

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 jóvenes podrían intentar abusar de medicamentos recetados por varias razones:

Para drogarse

Para perder peso

Para sentirse mejor

Para mejorar su rendimiento deportivo

Para ayudar a concentrarse o mantenerse alerta

Para entretenerse o probar conductas arriesgadas





No existe una razón «justificable» para abusar de medicamentos. Su hijo debe entender que el abuso de medicamentos no solo es sumamente peligroso, sino también ilegal.

El uso inadecuado de medicamentos no solo pone en riesgo el desarrollo del cerebro y el cuerpo, sino que también es causa de choques y muertes al volante. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras, en 2020, el 64 % de los conductores gravemente heridos o fallecidos que fueron examinados en cinco grandes centros de trauma tenía en su organismo al menos una sustancia que alteraba sus capacidades, como opioides, cannabis, alcohol, estimulantes o antidepresivos.

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 hijo y mantenga abiertas las líneas de comunicación.

Monitoreando sus actividades.

Supervise el uso de internet de su hijo para detectar posibles compras ilegales en línea, revise sus 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 los medicamentos recetados son más seguros que otras drogas por provenir de farmacéuticos o estar en casa. Es crucial que usted les comunique los riesgos y su desaprobación.

Reconociendo señales de abuso:

- Fatiga o insomnio y 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 en el rendimiento escolar.
- 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 hijo, recuerde estos puntos importantes:

- **Recuérdale la ley:** Recuérdale a su hijo que el consumo de 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 soluciones a la presión de los compañeros:** Ayude a su hijo a idear formas de manejar situaciones donde estén involucrados el alcohol, el cannabis u otras sustancias.

RECUÉRDELES:

«Tú 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 alcohol hasta los 21 años y nunca viajes con un conductor que haya estado consumiendo alcohol o drogas».

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

PRESIONE POR UN CUMPLIMIENTO FIRME DE LA LEY

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 drogas entre menores de edad.

Como padres, hacemos todo lo posible para mantener a nuestros adolescentes a salvo, pero actualmente, 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 impedir que conductores intoxicados pongan en riesgo a su adolescente.



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

Actúe hoy: visite 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 marcar 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

Patrocinador Nacional Principal



Socio 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 y siga a MADD en las redes sociales.

madd.org/powerofparents | **877.ASK.MADD**

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

© 2025 Mothers Against Drunk Driving