

El alcohol es la droga más usada entre los jóvenes.

SEÑALES DE AVISO

Comportamientos para tomar en cuenta

- * Cambios negativos en el trabajo de la escuela como el faltar a clases y calificaciones más bajas
- * Tienen a ocultar más sus actividades y sus cosas personales
- * Cambios sutiles en las conversaciones con sus amigos, por ejemplo el uso de lenguaje “en código”
- * Nuevos amigos
- * Cambios en la forma de vestirse tales como ropas que están asociadas con el uso de las drogas
- * Piden dinero más a menudo
- * Uso más frecuente de cosas para camuflar el alcohol, tales como gotas para que no se noten los ojos irritados, o enjuague bucal o mentas para cubrir el olor del alcohol
- * Faltan latas de cerveza o sospecha que le están agitando el licor

¿Cómo y cuándo hablar con sus hijos jóvenes acerca del alcohol? ¿Cuándo es necesario acudir por ayuda y a quién puede llamar? ¿Dónde puede conseguir ayuda inmediata si sospecha que su hijo o hija ya está tomando alcohol? ¿Cómo puede conseguir información que sea culturalmente apropiada?

Para respuestas a éstas y otras preguntas visite www.nodrugs.info o llame al 211.



¿Acaso no es parte del proceso de crecimiento?

Antes de asumir que ese primer trago es simplemente un “rito de iniciación”, considere lo siguiente:

- * Los jóvenes que empiezan a tomar antes de los 15 años son 4 veces más propensos a desarrollar una dependencia al alcohol que aquellos que comienzan a beber a partir de los 21. (niaaa, 1997)
- * El abuso del alcohol está relacionado con 2/3 de todos los asaltos sexuales y las violaciones por conocidos entre los adolescentes y los estudiantes universitarios. (casa)
- * El tomar alcohol entre los menores es un factor en casi la mitad de todos los accidentes automovilísticos que involucran a adolescentes y la causa principal de muerte entre los jóvenes. (american academy of pediatrics)
- * Tomar alcohol antes de que el cerebro se desarrolle totalmente (alrededor de los 21) causa daños en las áreas del cerebro responsables por el aprendizaje y la memoria. (american academy of pediatrics)

DESCUBRA COMO

WWW.NODRUGS.INFO

COMO MANTENER A SUS HIJOS ALEJADOS DEL ALCOHOL



Guía de Supervivencia para Padres

www.nodrugs.info

¿Qué debemos hacer?

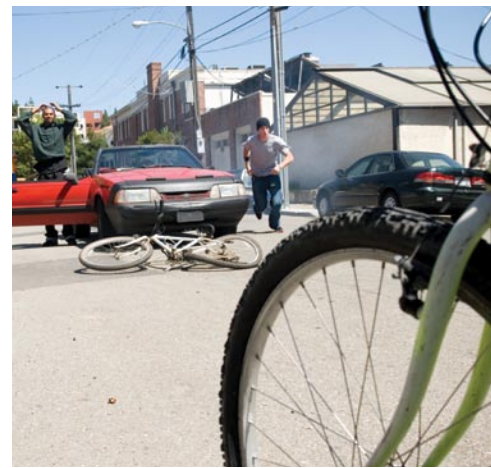
Ser un buen padre es uno de los trabajos más difíciles ya que a menudo deseamos que nuestros hijos sean como nosotros. Tal vez sienta que el hablar sobre el uso del alcohol los va a alejar. Sin embargo, a veces ser cariñoso y comprensivo no es suficiente. Tenemos que actuar.

Parte del proceso de crecimiento incluye tomar riesgos y comprobar los límites. Sus hijos inevitablemente harán cosas riesgosas. Por eso, ahora más que nunca, necesitan su ayuda y guía, antes de que empiecen a tomar. A medida que se hacen mayores, es más difícil para los padres tener influencia en cuestiones como el uso del alcohol y en cambio aumenta la influencia de sus amigos.

Más de la mitad de los jóvenes han probado el alcohol al finalizar el 8° grado. El 52% de los muchachos de 15 años dicen que toman en su casa o en la casa de sus amigos.

A pesar de sus mejores esfuerzos, tarde o temprano puede ocurrir que usted sospeche que su hijo está tomando alcohol. Sea una señal clara, como encontrar latas o botellas en el carro, o simplemente una intuición, la pregunta es ¿Qué hacer? ¿Cómo saber si debemos hacer algo al respecto? ¿Dónde acudir para conseguir ayuda?

Lo mejor es actuar **antes** de que hijo empiece a beber. Pero nunca es demasiado tarde para ayudarles a parar.



¿Por donde comenzar?

- 1 Venza su miedo.** No hay duda que es difícil. Tal vez usted toma alcohol y tiene miedo de parecer un hipócrita. Sin embargo, los estudios muestran que la influencia más importante en la vida de sus hijos es usted—más que sus amigos y sus maestros—especialmente durante los años de la adolescencia. Lo que usted haga hace una diferencia. Si toma alcohol en su casa, empiece por guardarlo bajo llave. Recuerde que el 50% de los estudiantes del 9° grado reportan que consiguen el alcohol por medio de sus padres o algún otro adulto.
- 2 Armese con información y haga un plan.** Visite www.nodrugs.info. Este sitio en el internet le abrirá las puertas a muchos recursos que le proveerán sugerencias concretas sobre que pasos puede tomar. Si necesita ayuda de inmediato, la página de Recursos le dará contactos para la prevención, consejería y tratamiento en Solano.
- 3 Ponga la tarjeta con “Consejos para Padres” en su refrigerador hoy mismo.** Si no tiene una, puede bajar una copia del internet

en www.nodrugs.info. El sólo tener esta tarjeta en un sitio visible les muestra a sus hijos que está preocupado por ellos.

- 4 Hable con ellos.** Pero asegúrese que es solamente una CONVERSACION. El estar preparado hará que este paso necesario sea más cómodo para toda la familia. Debe saber que ésta será una de muchas conversaciones que tendrá al respecto. El hablar con sus hijos sobre el alcohol no es algo que puede hacerse una sola vez.
- 5 Escúchelos. Manténgase involucrado.** La parte más importante de la conversación es escuchar, realmente escuchar lo que su hijo piensa y sus preocupaciones. Demuéstreles respeto aún cuando no esté de acuerdo. Involúcrese en el mundo de sus hijos—sus amigos y las familias de ellos, los consejeros de la escuela, maestros y entrenadores. Apoye las alternativas positivas, tales como los deportes y otras actividades que tengan después de la escuela. Más que “hablarles sobre el uso del alcohol”, su atención constante demuestra que le importa y que los respeta.

Dos de cada tres padres admiten que no les hablan lo suficiente a sus hijos sobre el alcohol.

- varios reportes citados por el century council

Los adolescentes a quienes sus padres les hablan sobre el uso de las drogas tienen 42% menos probabilidades de tomar drogas que aquellos cuyos padres no lo hacen. Sin embargo sólo 1 de cada 4 adolescentes reportan haber tenido estas conversaciones.

El 65% de los jóvenes encuestados dicen que obtienen el alcohol por medio de familiares y amigos.