

ALCOHOL

Cómo hablar con su hijo sobre el consumo de alcohol por menores de edad y los efectos del alcohol

INTRODUCCIÓN

Como padres y cuidadores, queremos hacer todo lo posible para proteger a nuestros hijos, y nos preocupa lo que el alcohol puede hacerle a su salud y bienestar. En esta guía, desglosamos los riesgos del consumo de alcohol entre los jóvenes, por qué atrae a los jóvenes y qué puede hacer para proteger a su hijo de sus daños.

Usted es la mayor influencia y defensor de la salud de su hijo. Entonces, ya sea que su hijo aún no haya probado el alcohol, haya comenzado a beber o beba regularmente, estamos aquí para ayudarlo.

1 de cada 3

jóvenes de entre 12 y 20 años reportaron haber bebido alcohol en 2022.

21%

De esos que reportaron tenían entre 12 y 17 años.

¿Qué constituye una bebida?



5oz de vino



12oz de cerveza



1.5oz de licor

LOS HECHOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE LOS JÓVENES

El alcohol es la sustancia más consumida entre adolescentes y adultos jóvenes, y plantea riesgos sustanciales para la salud y la seguridad. Aunque los jóvenes tienden a beber con menos frecuencia que los adultos, tienden a beber cantidades más altas en comparación con lo que haría el adulto promedio. **Eso se debe a que los jóvenes consumen más del 90% de su alcohol en exceso durante la misma ocasión.**

La buena noticia es que la cantidad de adolescentes que beben ha disminuido en las últimas décadas. Sin embargo, cuando tomamos en cuenta las consecuencias del consumo de alcohol en los jóvenes (falta de juicio, conducir bajo los efectos del alcohol, accidentes e intoxicación por alcohol, así como daños en el cerebro en desarrollo o la adicción), es importante que los padres y otros cuidadores estén informados e involucrados cuando se trata del consumo de alcohol en los jóvenes.

Una opinión común es que el consumo de alcohol entre los jóvenes es la norma, **pero la mayoría de los jóvenes en realidad no beben.** Según Monitoring the Future, una encuesta nacional, el 47% de los estudiantes de último año de preparatoria dijeron que nunca habían bebido y el 76% reportaron que no habían consumido alcohol en el mes anterior a la encuesta. **De hecho, el consumo de alcohol entre los jóvenes ha disminuido constantemente en las últimas décadas, al igual que el beber en exceso.**

Si se pregunta por qué su hijo no comprende que el alcohol implica riesgos, no está solo. Datos recientes muestran que tres cuartas partes de los estudiantes de 12º grado reportan que no ven un gran riesgo en tomar una o dos bebidas casi todos los días. Otra encuesta nacional reciente halló que el 9% de los adolescentes no estaría preocupado por un amigo, independientemente de la frecuencia con la que ese amigo bebiera alcohol.

¿Qué es beber en exceso?



Para las mujeres, consumir cuatro o más tragos en dos horas.



Para los hombres, la cantidad salta a cinco o más tragos en el mismo período de tiempo.

Realidad vs. Ficción

Probablemente veas y escuches mucho sobre el alcohol, en la televisión, las películas, la música, las redes sociales y tus amigos. ¿Pero cuáles son los hechos reales? Estos son algunos mitos comunes y hechos sobre el consumo de alcohol.

MITO: Todos los demás muchachos beben alcohol. Necesitas beber para encajar.

HECHO: No creas en la exageración: ¡La mayoría de los jóvenes no beben alcohol! Las investigaciones muestran que casi el 85 por ciento de los jóvenes de 12 a 20 años no han bebido en el último mes.

MITO: Beber alcohol hará que le agrades a la gente.

HECHO: No hay nada agradable en tropezarte, desmayarte o vomitarte encima. Beber alcohol también puede hacer que tu aliento huela mal.

MITO: Beber es una buena manera de relajarse en las fiestas.

HECHO: Beber es una forma tonta de relajarse. Puede hacerte actuar como un idiota, decir cosas que no deberías decir y hacer cosas que normalmente no harías.

De hecho, beber puede aumentar la probabilidad de peleas y actividad sexual riesgosa.

MITO: El alcohol no es tan dañino como otras drogas.

HECHO: Tu cerebro no deja de crecer hasta aproximadamente los 25 años, y beber puede afectar la forma en que te desarrollas. Además, el alcohol aumenta el riesgo de muchas enfermedades, como el cáncer. También puede hacer que tengas accidentes y lesiones, enviándote a la sala de emergencias.

MITO: La cerveza y el vino son más seguros que el licor.

HECHO: El alcohol es alcohol. Una cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas y un trago de licor (1.5 onzas) tienen la misma cantidad de alcohol.

MITO: Puedes recuperar la sobriedad rápidamente tomando una ducha fría o tomando café.

HECHO: No existe una cura mágica que te ayude a recuperar la sobriedad. Una bebida puede tardar al menos una hora en salir de tu cuerpo y, a veces, incluso más. Y no hay nada que puedas hacer para que eso suceda más rápido.

MITO: No hay razón para esperar hasta los 21 años para beber.

HECHO: Cuando eres joven, beber alcohol puede dificultar el aprendizaje de cosas nuevas. Además, las personas que comienzan a beber antes de cumplir los 15 años tienen más probabilidades de desarrollar un problema con la bebida en algún momento de sus vidas que aquellas que comienzan a beber a los 21 años o más.

MITO: Puedes beber alcohol y no te meterás en problemas.

HECHO: Todos los estados y Washington, DC, tienen leyes de edad mínima para beber de 21 años. Si te atrapan bebiendo, es posible que tengas que pagar una multa, hacer servicio comunitario, tomar clases de concientización sobre el alcohol o incluso pasar tiempo en la cárcel.

MITO: Todos mis amigos están bebiendo.

HECHO: Puede parecer que eso es cierto, pero según la SAMHSA, alrededor de dos tercios de los adolescentes no beben.

MITO: El alcohol es menos dañino que otras drogas.

HECHO: Al igual que otras sustancias comúnmente mal utilizadas, el alcohol es altamente adictivo y causa decenas de miles de muertes cada año. Según los CDC, el alcohol está relacionado con aproximadamente 88,000 muertes por año, más que las 64,000 muertes por sobredosis de drogas en 2016, lo que convierte a las muertes relacionadas con el alcohol en la tercera causa principal de muertes prevenibles del país.

MITO: Si los adultos pueden beber de manera saludable, los jóvenes también pueden hacerlo

HECHO: Debido a que el cerebro adolescente aún se está desarrollando, el alcohol lo afecta de manera diferente. La investigación muestra que beber causa más daño al cerebro en desarrollo y que beber siendo menor de edad aumenta drásticamente la probabilidad de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol más adelante en la vida.

MITO: Si cambiáramos la edad para beber de 21 a 18 años, habría menos problemas con los hábitos de bebida de los jóvenes.

HECHO: De hecho, se pensó mucho en la edad mínima para beber de 21 años. Desde 1984, cuando se elevó la edad para beber de 18 a 21 años, las muertes relacionadas con conducir bajo la influencia han disminuido anualmente por miles.

MITO: Todo el mundo corre el mismo riesgo de desarrollar una adicción al alcohol.

HECHO: Cualquiera es susceptible de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol, pero no todos están sujetos a la misma probabilidad. Hay varios factores a tomar en cuenta, incluidos los factores hereditarios, las condiciones de salud mental y la edad en que una persona comenzó a beber en primer lugar, lo que quiere decir que una persona podría beber de vez en cuando sin desarrollar una adicción grave, mientras que otra persona no.

MITO: Las personas de la misma estatura y peso pueden beber la misma cantidad de alcohol de manera segura.

HECHO: El alcohol afecta a diferentes personas de diferentes maneras dependiendo de una larga lista de variables. Por ejemplo, algunas condiciones de salud pueden cambiar la forma en que nuestros cuerpos reaccionan al alcohol, o los medicamentos también pueden tener interacciones impredecibles con el alcohol. Otros factores incluyen la edad, el sexo, la tasa de consumo, la dieta y más. El hecho de que una persona pueda beber cierta cantidad sin necesidad de ir al hospital no significa que alguien del mismo tamaño y peso pueda hacer lo mismo.

MITO: Ya que los europeos pueden beber a una edad más temprana, beben de manera más responsable y tienen menos problemas relacionados con la bebida.

HECHO: Aunque a los jóvenes en Estados Unidos a menudo les gusta decir que los jóvenes de Europa beben de manera más responsable debido a la menor edad para beber, los datos en realidad no respaldan la afirmación en lo más mínimo. En un estudio de jóvenes de 15 a 16 años en 35 países europeos, los datos sugieren que los jóvenes en estos países bebían con más frecuencia y bebían más que los jóvenes en Estados Unidos.

¿POR QUÉ LOS JÓVENES BEBEN ALCOHOL??

Independientemente de si un joven bebe "para sentirse bien" o "para sentirse mejor", su entorno a menudo moldea sus creencias y actitudes hacia el alcohol.

"Porque mis amigos lo hacen."

"Es una parte normal de socializar."

"Me ayuda a sentirme menos ansioso o deprimido."

"Mis padres están de acuerdo con eso."

Influencia de los amigos

A veces los amigos se animan unos a otros a tomar una copa, pero es igualmente común que los jóvenes intenten beber porque el alcohol está disponible fácilmente. Ven a sus amigos o hermanos mayores disfrutándolo y, para ellos, el consumo de alcohol es parte de una experiencia normal del adolescente o adulto joven. Los medios populares refuerzan esta idea. Los anuncios a menudo glamorizan el consumo de alcohol para atraer a nuevos bebedores y rara vez muestran las desventajas del consumo de alcohol.

Salud mental y estrés

Beber puede verse como una forma de automedicarse contra los sentimientos, pensamientos o emociones infelices o incómodos, incluyendo los que acompañan a la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental, especialmente si no se tratan adecuadamente. Si los jóvenes se sienten estresados, pueden recurrir al alcohol en busca de alivio. El alcohol reduce las inhibiciones, lo cual lo vuelve tentador para una persona joven que quiere poner a prueba los límites o sentirse más segura en situaciones sociales.

Actitudes y comportamiento de los padres

Sus actitudes hacia la bebida tienen un impacto significativo en las actitudes y comportamientos de su hijo. Numerosos estudios demuestran que los hijos de padres que son más indulgentes o permisivos con el consumo de alcohol entre los jóvenes — permitiendo que sus hijos beban de vez en cuando, no controlar el alcohol en el hogar o modelar el consumo de alcohol como un medio para relajarse o divertirse, — son más propensos a beber y a hacerlo en exceso que los hijos de padres más restrictivos y cautelosos.

El alcohol en la cultura popular juvenil

Hay un flujo constante de mensajes y publicidad no regulados en las redes sociales que ensalzan los beneficios del alcohol. Los eventos deportivos y las transmisiones exponen a los niños de todas las edades a mensajes glorificados sobre el consumo de alcohol y promociones de productos alcohólicos por parte de celebridades e ídolos deportivos.

Marketing de alcohol dirigido a los jóvenes

Ciertos tipos de alcohol, como bebidas dulces, carbonatadas o a base de malta, como White Claws, TRULYs, High Noon's, etc., son altamente atractivos para los jóvenes debido a sus cualidades similares a las de los refrescos o bebidas energéticas. A pesar de enmascarar el sabor del alcohol con saborizantes, estas las bebidas generalmente contienen 5-6% de alcohol, similar a la cerveza estándar. Su dulzura a menudo lleva a los jóvenes a consumir más, reduciendo las percepciones de daño y asociando el alcohol con productos inofensivos de la infancia como dulces y refrescos. Estas estrategias deliberadas tienen como objetivo hacer que el alcohol sea más atractivo para los jóvenes vulnerables.

8.2%

de los jóvenes de 12 a 20 años reportaron haber bebido en exceso en los últimos 30 días.

3.2%

tenían de 12 a 17 años.

5 de cada 10

alumnos de 12º grado han bebido alcohol en su vida.

20%

lo han hecho para el 8vo grado.



¿POR QUÉ PREOCUPARSE POR EL CONSUMO DE ALCOHOL ENTRE LOS JÓVENES?

Beber a una edad temprana puede afectar la salud y la seguridad de los jóvenes, ahora y en el futuro.



Desarrollo del cerebro

El cerebro humano no está completamente desarrollado hasta principios de la edad adulta, generalmente entre mediados y finales de los veinte. Hay **desarrollo cerebral rápido en la adolescencia y la adultez temprana**, especialmente las partes del cerebro responsables de la toma de decisiones y el juicio. La exposición al alcohol interfiere con este desarrollo.



Salud mental

El alcohol ralentiza el sistema nervioso. Beber alcohol para calmar la ansiedad u otros problemas de salud mental puede parecer una ayuda a corto plazo, pero los síntomas generalmente empeoran a largo plazo cuando se trata de alcohol. El consumo de alcohol es un factor de riesgo significativo en el suicidio juvenil.



Conductas de riesgo

Dado que las partes del cerebro que controlan el juicio y la toma de decisiones aún se están desarrollando durante la adolescencia, los jóvenes que beben alcohol son más propensos a correr riesgos relacionados con elecciones poco saludables, como participar en conductas sexuales riesgosas. El alcohol también afecta las partes del cerebro responsables del control de los impulsos, lo que aumenta el riesgo potencial cuando los jóvenes beben alcohol.



Salud física

Puede ser difícil de imaginar ahora, ya que sus hijos son adolescentes y adultos jóvenes, pero los jóvenes que beben tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades hepáticas. El consumo de alcohol durante o antes de la pubertad puede dañar las hormonas e interferir con un desarrollo físico saludable. El consumo excesivo de alcohol en la adolescencia también puede provocar problemas de salud crónicos.



Habilidad de conducir disminuida

Esta es una de las preocupaciones más comunes cuando se trata del consumo de alcohol entre los jóvenes. Los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de muerte entre los jóvenes, quienes tienen más probabilidades de morir en un accidente relacionado con el alcohol en comparación con los adultos. Uno de cada cinco conductores adolescentes involucrados en accidentes fatales en 2016 estaba bajo la influencia del alcohol.



El consumo de alcohol puede provocar intoxicaciones y otras lesiones

Lamentablemente, los niveles más altos de accidentes automovilísticos, homicidios, intoxicación por etílica, caídas, quemaduras, ahogamientos y suicidios están asociados con el consumo de alcohol entre los jóvenes. El consumo excesivo de alcohol puede provocar tanto alcohol en el torrente sanguíneo que las partes del cerebro que controlan las funciones básicas de la vida, como la respiración, la frecuencia cardíaca y la temperatura, comienzan a apagarse, lo cual provoca síntomas graves y, en algunos casos, la muerte.

Conozca los signos de intoxicación etílica

Es importante saber qué hacer en caso de que una joven sufra una intoxicación etílica y hacerle saber cómo ayudar a un amigo.

Reconocer los siguientes signos y síntomas puede salvar una vida:

M Confusión mental
U Inconsciencia
S Ronquidos/jadeos por aire
T Vómitos

H Hipotermia
E Respiración errática
L Pérdida del conocimiento
P Palidez/coloración azulada

Si se da cuenta que una persona joven está sufriendo una intoxicación etílica incluso si no ve todos los síntomas, busque atención médica de inmediato. Si está consciente, llame al **Centro de Control de Intoxicaciones al (800) 222-1222**. Si está inconsciente, llame al 911 para servicios de emergencia. Mientras espera la ayuda, colóquelo de costado para que no se ahogue con su propio vómito. Esté preparado para administrar RCP si es necesario y nunca deje a la persona sola. En su forma más grave, la

intoxicación por alcohol puede provocar la muerte.

Familiarícese con las leyes de su estado

Asegúrese de estar informado sobre la **Ley del Buen Samaritano** de su estado. Si bien los diferentes estados tienen diferentes variaciones de esta ley, su propósito general es ayudar a proteger a los

transeúntes de las consecuencias legales cuando intenten ayudar a alguien necesitado que haya consumido sustancias ilegales. Algunas leyes del Buen Samaritano aplican para el consumo de alcohol por menores de edad, de modo que un joven que bebe no se meterá en problemas (y tampoco la víctima menor de edad) por llamar al 911 para obtener ayuda para alguien que pueda estar sufriendo una intoxicación por alcohol y necesite atención médica. No todas las leyes estatales del Buen Samaritano aplican para esta situación, por lo que es importante investigar un poco sobre la ley estatal de donde reside. Sin embargo, independientemente de si la ley de su estado aplica al consumo de alcohol por menores de edad, aclare a su hijo que la prioridad en una situación peligrosa es proteger su salud y seguridad y la de los demás, independientemente de las consecuencias legales.

Mezcla de sustancias

No es raro que los adolescentes y adultos jóvenes beban y consuman marihuana u otras drogas. Mezclar alcohol con otras sustancias, como medicamentos recetados o cannabis, es especialmente peligroso y potencialmente mortal. Puede causar náuseas y vómitos, dolores de cabeza, somnolencia, desmayos, pérdida de coordinación, hemorragia interna, problemas cardíacos y dificultades respiratorias.

Usar otra droga también puede hacer que alguien pierda la noción de cuánto alcohol ha consumido, lo que aumenta el riesgo de intoxicación etílica. Del mismo modo, el consumo de alcohol puede afectar los pensamientos y la memoria. Puede evitar que un adolescente lleve un registro de la cantidad de droga que ha consumido, lo que aumenta el riesgo de consecuencias graves, incluyendo una sobredosis o la muerte.

El cannabis, específicamente, puede evitar que una persona vomite. Esto aumenta el riesgo de intoxicación etílica en alguien que bebió mucho mientras estaba bajo la influencia de la droga. Muchos jóvenes no reconocen este peligro. Pueden beber alcohol para contrarrestar o potenciar los efectos de otras drogas, a menudo con consecuencias devastadoras.



Lo que necesita saber sobre la concentración de alcohol en sangre (BAC)

Cuanto más bebe uno a la vez, más alta es **concentración de alcohol en sangre (BAC)**. Esto aumenta el riesgo de deterioro, especialmente en la habilidad para conducir, y el riesgo de intoxicación etílica. Un nivel de BAC representa el porcentaje de la sangre con concentración de alcohol.

Por ejemplo, un BAC de 0,10 significa que el 0.1% del torrente sanguíneo de la persona está compuesto de alcohol. El nivel legal de intoxicación para adultos en la mayoría de los estados es un BAC de 0.08. Para aquellos que son menores de edad, es cualquier cantidad medible, como 0.01 o 0.02, por encima de cero.

Existen muchas ideas erradas sobre las formas de "recuperar la sobriedad" después de beber y reducir la BAC, como darse una ducha fría, tomar café o comer, pero estas no funcionan. Los efectos del alcohol solo desaparecen con el tiempo. Asegúrese de que su hijo sepa esto para que no piense falsamente que puede conducir de manera segura o hacer cualquier otra cosa que requiera coordinación motora o atención después de beber alcohol.

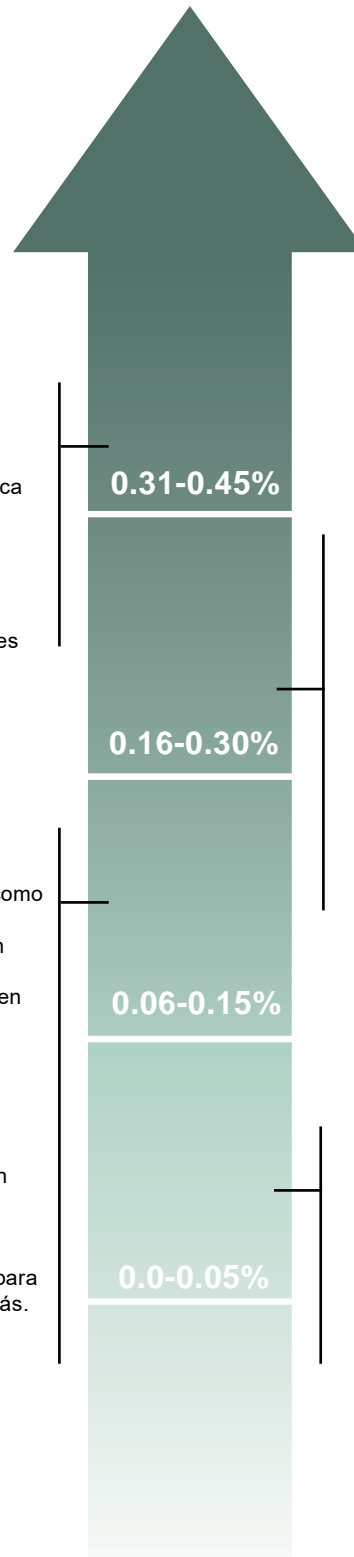
A medida que aumenta el BAC, también lo hace el deterioro

Amenaza para la vida

- Pérdida del conocimiento
- Peligro de intoxicación etílica potencialmente mortal
- Riesgo significativo de muerte en la mayoría de los bebedores debido a supresión de funciones vitales para la vida

Mayor deterioro

- Percepción de efectos beneficiosos del alcohol, como relajación, da paso a incrementar la intoxicación
- Mayor riesgo de agresión en algunas personas
- Mayor deterioro del habla, memoria, atención, coordinación y equilibrio
- Deterioros significativos en todas las habilidades de conducción
- Mayor riesgo de lesiones para uno mismo y para los demás.
- Deterioro moderado de la memoria



Deterioro grave

- Habla, memoria, coordinación, atención, tiempo de reacción, equilibrio significativamente deteriorados
- Todas las habilidades relacionadas con la conducción peligrosamente deterioradas
- Lagunas mentales (amnesia)
- Vómitos y otros signos de intoxicación alcohólica frecuentes
- Pérdida del conocimiento

Deterioro leve

- Deterioro leve del habla, la memoria, la atención, la coordinación y el equilibrio
- Efectos beneficiosos percibidos, como la relajación.
- La somnolencia puede iniciarse



Trastornos por consumo de sustancias

Una razón importante para comprender más sobre el consumo de alcohol en los jóvenes es prevenir el riesgo de adicción.

Las personas que comienzan a beber durante la adolescencia tienen probabilidades significativamente mayores de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol u otras sustancias (adicción) que aquellas que comienzan a beber a los 21 años o más. Cuanto antes comience a beber una persona, más probabilidades tendrá de tener problemas con la bebida más adelante.



Genética y vulnerabilidad biológica

Tener antecedentes familiares de un trastorno por consumo de alcohol aumenta aproximadamente cuatro veces el riesgo de que las personas desarrollen un trastorno por consumo de alcohol.

La genética juega un papel menos importante en la decisión de una persona de consumir alcohol que los factores ambientales, como la influencia del grupo o las actitudes de los padres sobre la bebida. Aún así, es importante tener en cuenta la vulnerabilidad genética al determinar el riesgo de que el consumo de alcohol pueda conducir a la adicción.

Probabilidad de trastorno por consumo de alcohol en función de la edad al primer consumo de alcohol.



Fuente: Datos de 2018 de la Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas y Salud.

¿QUÉ TIPOS DE ALCOHOL CONSUMEN LOS JÓVENES?

Las razones por las que los jóvenes eligen beber una marca o tipo de alcohol en particular a menudo están influenciadas por la publicidad, el costo (cuanto menos costoso, mejor) y la accesibilidad y los sabores, ya que tienden a preferir los sabores dulces que enmascaran el sabor fuerte del alcohol.

Aparte de beber, algunos jóvenes consumen alcohol de formas menos tradicionales. Algunas pueden ser más discretas (y, por lo tanto, más fáciles de ocultar a los adultos) en comparación con las bebidas alcohólicas tradicionales porque su empaque se asemeja a los productos sin alcohol.

Bebidas saborizadas	Alcohol comestible	Vapeo con alcohol
		
<p>Bebidas carbonatadas o a base de malta, que a menudo son dulces, parecidas a refrescos o bebidas energéticas. Tienen un alto contenido de alcohol, pero no se ven como alcohol ni saben a alcohol. Promocionadas por contener menos calorías que la cerveza.</p>	<p>Si bien el ejemplo más familiar puede ser los shots de gelatina, a los jóvenes les resultan atractivos los "osos rummy" y la fruta empapada en alcohol.</p>	<p>Inhalar o fumar los vapores de alcohol es peligroso porque el alcohol no se metaboliza en el estómago ni en el hígado. Aumenta la rapidez con la que alguien se intoxica y el riesgo de intoxicación etílica.</p>

Otras formas de consumo de alcohol

Hay otras formas no tradicionales y peligrosas de consumir alcohol. Por ejemplo, se ha reportado que algunas mujeres jóvenes empapan los tampones en alcohol antes de insertarlos, principalmente para evitar las calorías asociadas con el consumo de alcohol, lo que puede dañar la vagina y aumentar el riesgo de septicemia.

Del mismo modo, los enemas de alcohol (o "tragarse por el trasero") son muy peligrosos y, con frecuencia, conducen a la hospitalización. Los aerosoles de alcohol y esnifar alcohol son otras formas reportadas de consumo de alcohol. Falta investigación sobre la frecuencia con la que se utilizan realmente estos métodos no tradicionales, y al menos un estudio sugiere que es relativamente raro.

QUÉ PUEDE HACER PARA PROTEGER A SU HIJO

Ha leído las razones por las que los jóvenes beben y los riesgos asociados, entonces, ¿qué puede hacer para proteger a su hijo, especialmente frente a una cultura que promueve el consumo de alcohol? A pesar de lo que muchos padres creen y sienten, en realidad tienen una tremenda influencia sobre si sus hijos beben. De hecho, los propios jóvenes han compartido que sus padres tienen la mayor influencia sobre sus actitudes y comportamientos en torno a las sustancias.

Cómo proteger a los jóvenes contra el consumo de alcohol

Conozca los hechos

Haga lo que pueda para estar bien informado sobre cómo, dónde, cuándo y por qué los jóvenes consumen alcohol. Esto ayudará a sus hijos a verlo como una fuente de información creíble y honesta, en lugar de recurrir a fuentes menos confiables como amigos o redes sociales. Utilice la información incluida en esta guía, así como nuestros otros recursos y los de otras organizaciones acreditadas, e intente aprender todo lo que pueda.

Las investigaciones muestran que, afortunadamente, la mayoría de los jóvenes son muy conscientes del riesgo de beber y conducir y han interiorizado este mensaje. Aun así, los peligros del consumo de alcohol en la juventud van mucho más allá de beber y conducir, así que tenga en cuenta otros riesgos y convérselos con sus hijos. Obtenga más información sobre lo que dicen las investigaciones sobre el consumo de alcohol entre los jóvenes.

Tenga conversaciones frecuentes y honestas.

- Busque oportunidades para hablar sobre el consumo de alcohol con a su hijo de una manera tranquila y razonable. Cuando piensa en ello, es probable que no haya escasez de formas de entablar esta conversación: noticias, lecciones escolares, anuncios, ver a alguien bebiendo en la televisión o al pasar por un bar.
- Esté preparado para escuchar en lugar de dar una conferencia y asegúrese de concentrarse en la salud y la seguridad en lugar de las amenazas y el castigo. En estas conversaciones, escuche sus perspectivas, reconozca el atractivo potencial y ayúdelo a sopesar los riesgos con los beneficios percibidos.
- Al responder a sus preguntas, bríndele información honesta, precisa y basada en la ciencia en lugar de tratar de asustarlo, y trate de tener estas conversaciones con frecuencia, con calma y pronto, antes de que intenten beber.

Algunos buenos iniciadores de conversación pueden incluir:

- ¿Qué piensas sobre ver fotos de amigos bebiendo en las redes sociales?
- ¿Por qué crees que las películas parecen mostrar el lado divertido de beber, pero rara vez el lado negativo?

Antecedentes familiares

Si hay antecedentes de problemas de consumo de alcohol o adicción en la familia, aumenta el riesgo de que su hijo desarrolle un problema con el alcohol. Sea consciente y haga que sus hijos sean conscientes, como lo haría con cualquier condición de salud o enfermedad que se presente en la familia, para que sepan que deben tener más cuidado con el consumo de alcohol en comparación con amigos o compañeros que pueden no tener antecedentes familiares de problemas con el alcohol.

Creencias comunes

Algunos padres o cuidadores creen que es mejor enseñar a sus hijos a beber de manera responsable o con moderación que tener reglas claras contra el consumo de alcohol siendo menores de edad.

Muchos sienten que, mientras su hijo no beba y conduzca, es de esperar cierto consumo de alcohol antes de los 21 años y no es especialmente preocupante.

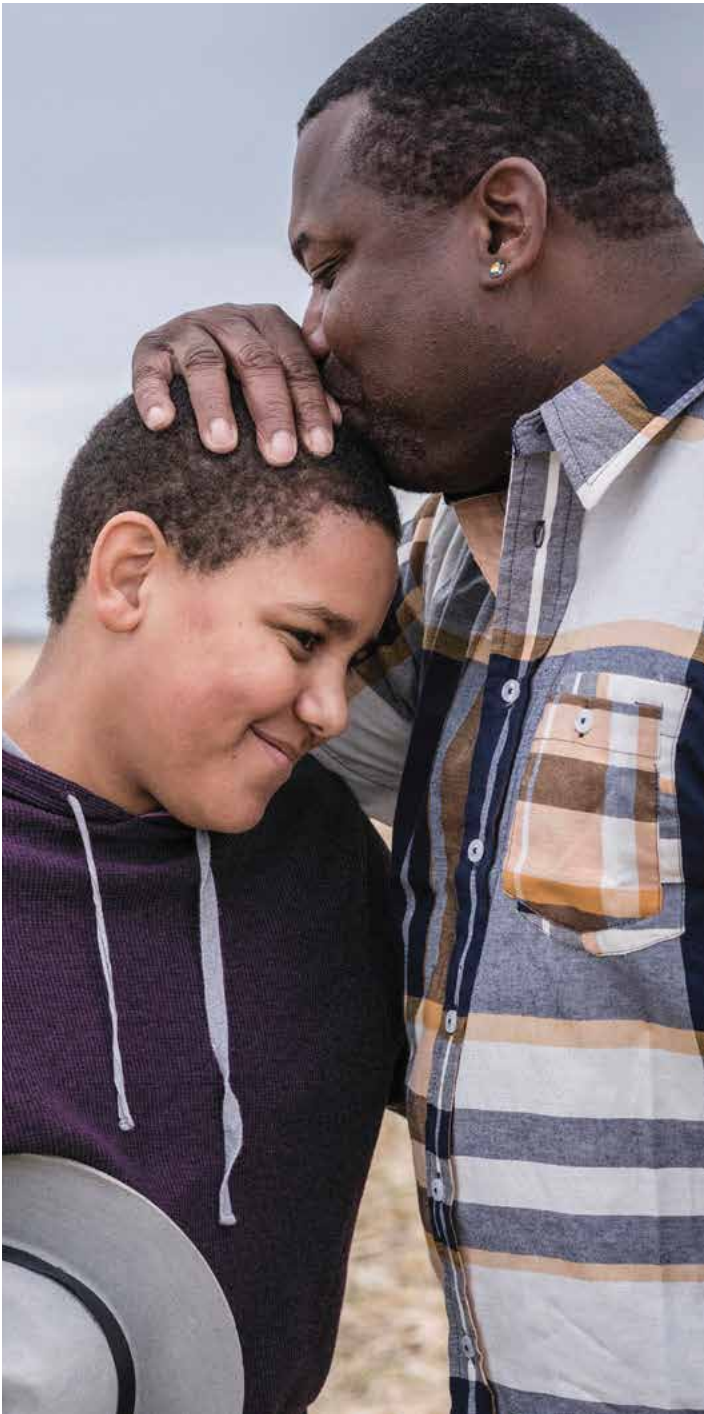
Creencias como estas son comprensibles, pero no están respaldadas por la creciente investigación. Esta evidencia apunta cada vez más a los daños específicos de cualquier consumo de alcohol antes de la edad adulta.

De hecho, numerosos estudios han demostrado que los jóvenes cuyos padres los dejan beber antes de cumplir la edad legal de 21 años tienen, en promedio, más probabilidades de beber de manera más riesgosa y experimentar problemas futuros relacionados con el alcohol que los jóvenes cuyos padres no permiten beber siendo menores de edad.

Trate de entender por qué

La mayoría de los jóvenes comienzan a beber por curiosidad, porque sus amigos y familiares beben, o porque piensan que es genial o quieren encajar. Con el tiempo, beber puede convertirse en hábito. Los muchachos pueden consumir alcohol para abordar otras necesidades, como aliviar el aburrimiento y el estrés, o como una forma de hacer frente a problemas de salud mental o para aliviar las presiones sociales. En casos más graves, algunos jóvenes desarrollan una adicción al alcohol y continúan bebiendo para evitar los síntomas de abstinencia.

“ Asegúrese de que su hijo tenga otras maneras de divertirse, sentirse genial, encajar, aliviar el estrés y abordar la ansiedad o la depresión. ”



Si sabe que su hijo bebe, es de ayuda entender el por qué haciendo preguntas como, *¿qué te gusta de beber?* o *¿cómo te hace sentir beber?* Las respuestas a estas preguntas pueden destacar las necesidades de su hijo que pueden abordarse de una manera más saludable. También es importante cuestionar a los jóvenes sobre sus percepciones de lo que es 'normal' cuando se trata del consumo de alcohol en los jóvenes. Las investigaciones demuestran que los jóvenes tienden a sobreestimar cuánto beben sus compañeros. Esto aumenta el riesgo de que beban para "ser normales" o simplemente como sus compañeros.

Comparta sus expectativas

Sea claro, y si elige establecer consecuencias, asegúrese de cumplir y asegurarse de que estas las consecuencias no sean demasiado duras ni duraderas. Al mismo tiempo, trate de alentar y recompensar las elecciones más saludables. Asegúrese de que su hijo tenga otras formas de divertirse, sentirse genial, encajar, aliviar el estrés y abordar la ansiedad o la depresión.

Comuníquese sus expectativas y reglas para cuándo su hijo salga con amigos. Incluya registros regulares para que su voz (e influencia) sea lo más importante en la mente del joven. Si se encuentra en una situación en la que se le ofrece una bebida o se siente inseguro, asegúrese de que sepa que usted estará allí para ayudarlo. Lo ayudará a salir de esa situación y a ponerse a salvo sin regañarlo, sermonearlo ni castigarlo.

Si su hijo está bajo la influencia del alcohol, converse sobre las circunstancias del evento de manera tranquila más adelante. Haga todo lo posible por comprender por qué terminó en esa situación, cuáles fueron sus reacciones ante ella y cómo podría reaccionar de manera diferente y más efectiva si volviera a suceder.

Los jóvenes pueden acceder al alcohol comprando identificaciones falsas o pidiendo o pagando a amigos mayores o adultos que les compren alcohol. Hable con sus hijos con anticipación sobre estas prácticas. Explique que son ilegales y comparta su expectativa de que no participarán en este tipo de comportamiento y cuáles podrían ser las consecuencias si infringe las reglas.

Ayude a su hijo a evitar y manejar situaciones en las que pueda haber alcohol

Muchos de ustedes pueden imaginar a su hijo experimentando presión de grupo donde otros muchachos los incitan directamente a beber. En realidad, es más común que los jóvenes se encuentren en situaciones donde otros beben. Pueden optar por beber para "encajar", en lugar de evitar ser intimidados o presionados directamente.

Ayude a preparar a su hijo para cada tipo de situación. Por ejemplo, podría tratarse de una pijamada en la que los padres no están en casa o no están atentos, una fiesta u otras reuniones sociales. Ayúdelos a practicar habilidades de resistencia para que las usen en una situación social real. Podría preguntar, ¿qué dirías si alguien te ofreciera una bebida? y ver cómo su hijo manejaría la situación. Practicar respuestas como, No, gracias, no estoy interesado, dicho con contacto visual directo y lenguaje corporal asertivo, puede ayudar a su hijo a estar preparado. Permítale que lo usen como excusa para salir de una situación complicada. Algunas familias desarrollan un sistema de señales. Consiste en cuando su hijo puede enviarle un mensaje de texto con una palabra o símbolo para que sepa que debe recogerlo de la fiesta y darle una excusa para irse.

Supervise a sus hijos y su acceso al alcohol dentro y fuera de su hogar

Mantenga el alcohol en la casa bajo llave, fuera de la vista y del alcance. Observe el suministro para que sepa si ha desaparecido el alcohol.

Supervise cualquier reunión social en su hogar para asegurarse de que no beban los menores de edad y asegúrese de que sus hijos adolescentes conozcan las reglas con anticipación. Las formas de asegurarse de que los amigos no traigan alcohol a su hogar incluyen hacer que dejen sus maletas en la puerta y no permitirles traer sus propias bebidas de ningún tipo, ya que pueden parecer botellas de agua o refrescos, pero en realidad contienen alcohol. Esté presente y salga a ofrecer bocadillos o charlar con los invitados. Recuerde, es su hogar y su responsabilidad asegurarse de que su hijo y sus amigos estén seguros y eso es más importante que su derecho a la privacidad.

Tenga en cuenta las leyes de anfitriones en su estado y sus implicaciones para la responsabilidad personal en caso de consumo de alcohol por parte de menores en su hogar.

Para reducir el riesgo de que su hijo beba en la casa de otra persona, comuníquese con los padres de sus amigos para determinar sus reglas, el nivel de supervisión y sus pensamientos sobre el consumo de alcohol entre los jóvenes. Comparta sus expectativas de no consumir alcohol. Puede ser incómodo, pero es su decisión permitir que su hijo socialice solo con compañeros que opiniones y acciones relacionadas con el alcohol de sus familias no pongan en peligro la salud y seguridad de su propio hijo.

Dé un ejemplo saludable

Si bebe, trate de modelar un comportamiento responsable al beber. Evite sugerir que el alcohol es necesario para relajarse, divertirse o reducir el estrés. En cambio, muestre formas más saludables de sobrellevar, reducir el estrés y divertirse, como salir a andar en bicicleta o jugar un juego. Trate de no dejar que su hijo vea a adultos en el hogar emborracharse o perder el control y, si usted u otro adulto en el hogar tiene problemas relacionados con el alcohol, busque ayuda. Su hijo verá que buscar ayuda es lo más saludable y responsable que puede hacer, sin vergüenza, y lo recordará a medida que crezca y enfrente los desafíos de su propia vida.



Cómo saber si mi hijo está bebiendo

Fomente una relación abierta y honesta, y manténgase despierto y consciente cuando lleguen a casa después de un evento social para vigilar los cambios físicos en la apariencia o los modales. Un abrazo cercano, mirarlo a los ojos o tener una conversación sustancial generalmente puede decirle mucho sobre si su hijo ha estado bebiendo o consumiendo otras sustancias.

Las siguientes son algunas señales de que su hijo podría estar bebiendo:

Cambios de comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Usa chicle o mentas para esconder el aliento. • Rompe el toque de queda con frecuencia • Tiene problemas de dinero • Conduce imprudentemente, tiene accidentes automovilísticos o abolladuras inexplicables en el auto • Evita el contacto visual • Hace llamadas telefónicas secretas • Inventa infinitas excusas para no cumplir con las responsabilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Exhibe un comportamiento inusualmente ruidoso y desagradable • Se ríe sin razón • Se ha vuelto inusualmente torpe, tropieza, le falta coordinación, tiene poco equilibrio, habla arrastrando las palabras o tiene dificultad para hablar • Desaparece durante largos períodos de tiempo • Tiene períodos de insomnio o mucha energía, seguidos de largos períodos de sueño para "ponerse al día"
Cambios de humor y personalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra cambios en las relaciones con familiares o amigos. • Tiene cambios de humor frecuentes o inestabilidad emocional. • Actúa hosco, retraído, deprimido • Muestra pérdida de inhibiciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Es silencioso, poco comunicativo • Parece hostil, enojado, poco cooperativo • Es engañoso o reservado • Está menos motivado, incapaz de concentrarse, hiperactivo o inusualmente eufórico.
Problemas de higiene y apariencia	<ul style="list-style-type: none"> • Olores inusuales en el aliento o en la ropa • Apariencia desaliñada 	<ul style="list-style-type: none"> • Mala higiene • Mejillas o rostro ruborizado o enrojecido
Problemas de salud	<ul style="list-style-type: none"> • Letárgico • Incapaz de hablar de manera inteligible, arrastrando las palabras o habla rápido • Dolores de cabeza • Sudoración 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad frecuente • Pérdida o aumento de peso repentino o dramático • Vómitos • Convulsiones • Accidentes o lesiones
Preocupaciones escolares y laborales	<ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo o pérdida de interés • Pérdida de interés en actividades extracurriculares, pasatiempos o deportes 	<ul style="list-style-type: none"> • Incumplimiento de responsabilidades • Quejas de maestros o supervisores • Cambios en las calificaciones o el rendimiento académico
En casa y en el auto	<ul style="list-style-type: none"> • El alcohol desaparece en casa • Dinero u objetos de valor desaparecen 	<ul style="list-style-type: none"> • Olor a alcohol en la habitación del hijo o en el auto. • Reservas ocultas de alcohol

Qué hacer si descubre que su hijo está bebiendo

Ayudar a su hijo a evitar beber o retrasar el inicio del consumo de alcohol durante el mayor tiempo posible será importante para su salud y seguridad. Si está bebiendo, no le reste importancia como un comportamiento normal de los jóvenes. En cambio, hable de ello. Intente comprender por qué su hijo bebe y cómo se pueden abordar esas motivaciones a través de medios más saludables. El consumo de alcohol puede considerarse especialmente problemático si afecta su salud, relaciones, escuela o trabajo y funcionamiento diario. Si descubre que este es el caso, busque ayuda profesional.

Adopte un enfoque de salud, no punitivo

Es útil pensar en el consumo de alcohol entre los jóvenes como un problema de salud en lugar de un problema de disciplina. Aborde el problema como lo haría con cualquier otro riesgo para la salud de su hijo y trate de resistir la tentación de castigarlo. Haga lo que pueda para mantener abiertas las líneas de comunicación, demuestre que está preocupado por su salud y seguridad y evite que la conversación se disuelva en un enfrentamiento inútil.

Nuestro curso de desarrollo de habilidades en línea puede ayudarlo con habilidades y técnicas de conversación para fomentar comportamientos más saludables en su hijo. Comparta sus inquietudes sobre cómo el consumo de alcohol afectará su salud mental y física, su seguridad y su capacidad para tomar buenas decisiones y cumplir sus metas actuales y futuras.

Sea amable consigo mismo

Se enfrenta a muchas fuerzas: La presión de grupo, la publicidad y el marketing generalizados del alcohol que glamorizan el consumo y minimizan los riesgos, y el deseo natural de los jóvenes de probar comportamientos riesgosos y adultos. Con paciencia, amor y las intervenciones adecuadas, puede ayudar a su hijo a comprender los riesgos de beber y los beneficios de dejar de hacerlo. Si es necesario, también puede ayudar a brindarles la asistencia que necesitan para dejarlo.

Busque ayuda

Busque orientación u otra ayuda profesional para su hijo si persiste en su hábito de beber. Según la edad de su hijo y el nivel de consumo de alcohol, hay diferentes intervenciones disponibles para ellos, y para usted. Hay varios programas en línea y de mensajes de texto disponibles para ayudar a los adolescentes y adultos jóvenes que beben a reducir el consumo o dejar de beber, y hay otras plataformas digitales para ayudarlo a guiar a su hijo hacia un comportamiento más saludable.

Si su hijo no puede dejar de beber o reducir significativamente su consumo, nuestros recursos pueden ayudarlo a guiarse en el sistema de tratamiento. El trastorno por consumo de alcohol se puede tratar de manera efectiva, especialmente si lo detecta temprano. Existen medicamentos efectivos para ayudar a reducir el consumo de alcohol y muchos tipos de terapia que son efectivos por sí solos o junto con el tratamiento con medicamentos. Lo más importante es asegurarse de que el proveedor de tratamiento que elija ofrezca un tratamiento basado en la evidencia en lugar de "amor duro" u otras intervenciones sin fundamento. Para los hijos adultos que pudieran estar bebiendo en exceso, incluso si es legal, el manejo de la moderación puede ser útil para reducir su consumo de alcohol y las consecuencias negativas relacionadas con el alcohol.

Las sustancias, incluyendo el alcohol, continuarán cambiando con los tiempos, pero lo único que permanecerá constante es la necesidad de información y apoyo al criar a un adolescente o adulto joven. Usted es la influencia más importante y poderosa en la vida de su hijo. SIPCW y TYSA están aquí para ayudarlo en todo el camino.