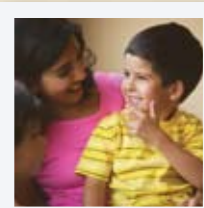


Patrocinado por: Departamento del Control de Bebidas Alcohólicas de Utah; Oficina del Procurador General; Departamento de Salud; Programa Escuelas Seguras y Libres de Drogas de la Oficina de Educación del Estado; Juzgados de Menores; Red de Prevención de Utah; Departamento de Seguridad Pública; División de Abuso de Sustancias y Salud Mental; Consejo Coordinador de Abuso de Sustancias y de Lucha Contra La Violencia; Madres en Contra de Conducir en Estado de Embriaguez (MADD) e Intermountain Healthcare.

Referencias:

- 1 La encuesta "National Survey of American Attitudes on Substance Abuse X: Teens and Parents" del Centro Nacional de Adicciones y Abuso de Sustancias de la Universidad de Columbia, agosto de 2005.
- 2 "Preventing and Reducing Underage Drinking: Using SAMHSA's Strategic Prevention Framework to Get Outcomes, 1."
- 3 Bach/Harrison, "Utah Student Health and Risk Prevention Survey," 2006.
- 4 Fisher, S. "Alcoholism: Clinical and Experimental Research," Octubre de 2006; Vol. 30: pág. 1-12.
- 5 Hawkins JD., J.W. Graham, E. Maguin et al, *Journal of Studies on Alcohol*, 1997, 58(3):280-290.
- 6 Asociación Médica Americana: informe sobre los efectos adversos del alcohol en el cerebro de niños, adolescentes y estudiantes universitarios, 2003 Ficha técnica www.ama-assn.org/ama/pub/category/9416.html; Institutes of Medicine National Research Council, *Reducing Underage Drinking: a Collective Responsibility*, 13, 14.
- 7 Chambers, R., J.R. Taylor, N.M. Potenza, *American Psychiatry*, 2003, Vol. 160, pág. 1041-1052.
- 8 Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, "Prevention Talk," Edición número 14.
- 9 Instituto Nacional de Abuso de Drogas (2000), <http://captus.samhsa.gov/western/resources/prevtalk/documents/newsletter-2005-03.pdf>
- 10 "Alcoholism and the Brain: an Overview," http://teens.drugabuse.gov/parents/parents_brain1.asp
- 11 El informe de la NSDUH, 22 de noviembre de 2004.
- 12 Centro de Adicción y Abuso de Sustancias, Universidad de Columbia, "Cigarettes, Alcohol, Marijuana: Gateways to Illicit Drug Use," 1994.
- 13 AMA 2003 Ficha técnica (ibid).
- 14 Hawkins (ibid).
- 15 <http://www.casafamilyday.org/PDFs/FD11report06.pdf>
- 16 40 Elementos Fundamentales del Desarrollo, www.search-institute.org
- 17 <http://www.family.samhsa.gov/talk/encouragement>
- 18 <http://www.family.samhsa.gov/teach>
- 19 Institutes of Medicine National research Council, *Reducing Underage Drinking: a Collective Responsibility*, 35, 39.
- 20 www.thechildrentrust.org: "Caring for Children Between 3-6 PM."

Todos los niños vienen con dos dispositivos anti-alcohol.



Sepa dónde están sus hijos, con quién están y qué están haciendo.



Para obtener más información acerca de prevención y tratamiento, comuníquese con la División de Abuso de Sustancias y Salud Mental de Utah 801-538-3939



Para obtener más información, ingrese a ParentsEmpowered.org.

Los padres son las personas con mayor influencia en la conducta de sus hijos

Los padres influyen más que el grupo de amigos

Lo crea o no, los adolescentes aún prestan atención a sus padres. De hecho, los niños generalmente prestan más atención a sus padres que a nadie más, incluyendo a sus amigos. En una encuesta reciente acerca del consumo de alcohol en menores, los adolescentes indicaron que la desaprobación de los padres es la razón número uno por la que prefieren no beber.

"Lo que los padres ignoran es que su desaprobación es la principal razón por la cual los menores deciden no beber."

(Charles Curie, ex-administrador de la Administración de Servicios sobre el Abuso de Sustancias y Salud Mental, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)¹



Los niños necesitan ayuda para mantenerse alejados del alcohol

La educación por sí sola no evitará que los niños y jóvenes consuman alcohol, ya que existen presiones constantes y oportunidades permanentes para beber. Además, las áreas del cerebro que controlan los impulsos y comportamientos de riesgo se desarrollan temprano en los adolescentes, mientras que las áreas que rigen el autocontrol no se desarrollan hasta el final de la adolescencia alrededor de los veinte años.² Los padres deben participar activamente para ayudar a que sus hijos se mantengan alejados del alcohol.

Por lo general, los padres subestiman el problema

Actualmente, el consumo excesivo de alcohol comienza desde la primaria,³ y los padres suelen no darse cuenta de que sus hijos están consumiendo alcohol. De hecho, según lo demuestra una encuesta nacional, el 31% de los jóvenes que dicen haber estado ebrios el año pasado tienen padres que piensan que ellos no beben.⁴

¿Qué pueden hacer los padres?

Ante todo, pueden aprender y explicarles a sus niños de qué manera el alcohol puede afectar el cerebro y aumentar su riesgo de adicción. Luego, pueden aplicar las siguientes tres técnicas que han sido probadas por investigaciones para prevenir el consumo de alcohol en menores:

- 1) Vínculos
- 2) Límites
- 3) Control.⁵

Siga leyendo para conocer más acerca de los efectos del alcohol en el cerebro en desarrollo de un adolescente y las capacidades fundamentales de los padres para ayudar a mantener a sus hijos alejados del alcohol.

El riesgo de que un joven consuma alcohol es mayor entre las 3:00 y las 6:00 p.m.



Datos impactantes acerca del consumo de alcohol en menores

Daño cerebral

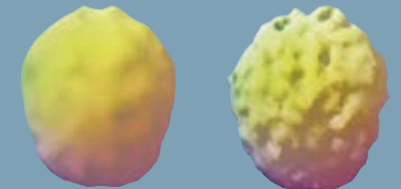
"El cerebro sufre cambios dinámicos durante la adolescencia [entre los 12 y los 21 años] y el alcohol puede perjudicar seriamente los procesos de crecimiento a corto y largo plazo."⁶ (Asociación Médica Americana 2003 Ficha técnica)

"El **área prefrontal** [responsable del juicio y control de los impulsos] sufre los cambios más significativos durante la adolescencia. Los investigadores han descubierto que el consumo de alcohol en adolescentes puede provocar cambios graves en esta área . . . lo que juega un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad y la conducta adulta . . . Los daños que produce el alcohol a esa edad pueden ser duraderos e irreversibles."

(Asociación Médica Americana 2003 Ficha técnica)

"El **hipocampo** [que está relacionado con el aprendizaje y la memoria] . . . es el que sufre los peores daños cerebrales cuando un adolescente consume alcohol . . . Aquellos que han bebido más alcohol y durante más tiempo tienen un hipocampo considerablemente menor (10 por ciento) . . . Además, el consumo de alcohol moderado o por breves lapsos de tiempo perjudica el aprendizaje y la memoria mucho más en jóvenes que en adultos . . . Los bebedores habituales podrían nunca recuperarse del todo una vez lleguen a la edad adulta."

(Asociación Médica Americana 2003 Ficha técnica)



Estas imágenes de tomografías muestran los niveles funcionales de actividad en el cerebro de una persona sana, que no bebe (a la izquierda) y de una persona de 21 años sobria con un historial de consumo excesivo de alcohol durante cuatro años (a la derecha). Los "huecos" indican áreas de menor actividad cerebral.

© Dr. Daniel Amen; www.amenclinic.com

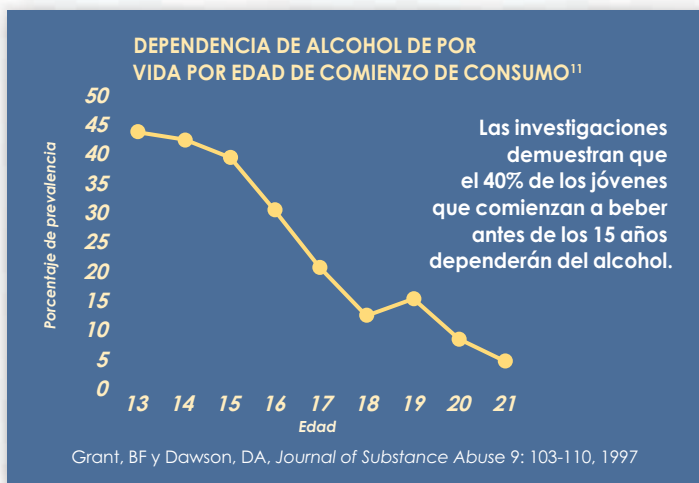
Aumento del riesgo de desarrollar adicciones

El consumo de alcohol en adolescentes puede programar al cerebro para que sea alcohólico.⁷

El cerebro está programado para premiar las acciones positivas con sensaciones de placer, y así queramos repetir las. El alcohol engaña al sistema de recompensas de placer del cerebro, ya que estimula la producción de dopamina, un neurotransmisor que genera placer. Entonces, crea sensaciones de placer a partir de un químico nocivo en vez de recrear una experiencia real.⁸

Debido a que el cerebro de un adolescente produce mucha dopamina, puede rápidamente pasar de gustarle a querer más y a necesitar alcohol, y quedar programado para ser alcohólico.⁹

Además, el alcohol puede dañar la capacidad del cerebro para sentir placer por las cosas y experiencias normales y sanas, y así, la persona joven se siente "indiferente" con respecto a cosas que antes disfrutaba.¹⁰



El consumo de alcohol en menores puede también llevar a otras adicciones. Las investigaciones demuestran que el 67% de los adolescentes que consumen alcohol antes de los 15 años probarán otras drogas ilegales.¹²

Los efectos del alcohol puede provocar que una persona:

- Tenga poca capacidad de juicio.
- Se involucre en problemas.
- Participe en peleas escolares.
- Fracase al querer alcanzar metas a largo plazo.¹³

El consumo de alcohol antes de los 21 años es ilegal:

- Es ilegal que un menor compre, posea o consuma cualquier tipo de bebida alcohólica.
- Es ilegal (y castigado por la ley) la venta, oferta o expendio de alcohol a un menor.



El cenar juntos cinco veces por semana puede ayudar a reducir el consumo de alcohol en menores.

Aliente y brinde apoyo para que sus hijos tengan un buen desempeño en la escuela.



¿Qué pueden hacer los padres? Crear vínculos

Crear vínculos implica un sentimiento de amor, conexión y valoración. Las investigaciones indican que **los niños son menos propensos a beber alcohol si sus padres participan en sus vidas y si los padres e hijos tienen un vínculo cercano**. Los conflictos familiares y la falta de vínculos aumentan el riesgo de consumo de alcohol.¹⁴ Para mejorar los vínculos familiares:

1. GENERE UN AMBIENTE POSITIVO Y AFECTIVO EN SU HOGAR

- Sean amables y respetuosos unos con otros.
- Realicen actividades juntos regularmente.
- Cenen juntos, mantengan una conversación agradable. Las investigaciones demuestran que los adolescentes que comen habitualmente con su familia (entre 5 y 7 veces por semana) son 33% menos propensos a consumir alcohol.¹⁵

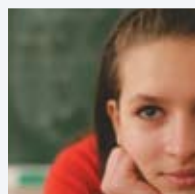
2. MANTENGA UNA INTERACCIÓN DIARIA POSITIVA

- Tómese tiempo todos los días para conversar con sus hijos acerca de sus intereses y actividades. Pregúnteles acerca de sus vidas, esperanzas, miedos y preocupaciones; alíentelos a que tengan un buen desempeño en la escuela.
- Destaque las cosas buenas y elógielos. Mantenga al menos un promedio de 4 comentarios positivos por cada comentario negativo. (Visite www.family.samhsa.gov/talk/encouragement.)
- Al corregir una conducta o aplicar castigos, asegúrese de que sus hijos sepan que, aún así, usted los ama.

3. PRESTE ATENCIÓN AL BIENESTAR EMOCIONAL DE SUS HIJOS

- Ayude a sus hijos a auto desarrollarse y alíentelos a participar en actividades que valgan la pena.¹⁶ Haga que cultiven una actitud positiva y optimista.
- Esté alerta a los signos de estrés excesivo o depresión ya que éstos pueden derivar en el consumo de alcohol. Ayúdelos a sobrellevarlos de manera sana, como por ejemplo, con música, ejercicios, conversaciones con un consejero, con amigos o con un médico, etc.
- Tómese el tiempo necesario para escuchar con atención las preocupaciones de sus hijos. Intente pasar al menos 15 minutos por día a solas con sus hijos.¹⁷ Repita una o dos frases mientras hablan para que sepan que usted los escucha.

Esté alerta a los signos de estrés excesivo o de depresión.



CONSEJO ÚTIL:

Piense en los sentimientos de sus hijos como si fueran una cuenta bancaria emocional. Cada cosa positiva que les diga es como un depósito en la cuenta. Cada comentario negativo es un retiro. Para evitar una quiebra en la cuenta emocional de sus hijos y una grieta en su relación con ellos, debe aportar más comentarios positivos que negativos.

¿Qué pueden hacer los padres? Poner límites

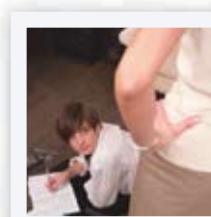
Los límites son las reglas y las expectativas que definen lo que los padres esperan que sus hijos hagan o no hagan. **Si las reglas y las expectativas no son claras, sus hijos serán vulnerables al consumo de alcohol**. Para establecer límites claros:

1. ENSEÑELES LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES

- Comience a hablar con sus hijos acerca del consumo de alcohol lo antes posible, si puede, antes de los ocho años.
- Explíqueles los riesgos reales del consumo de alcohol al ser menores, haciéndoles preguntas para asegurarse de que entiendan.
- Haga hincapié en que el alcohol es una droga peligrosa para sus cerebros en desarrollo. A medida que sus hijos crezcan, repase los peligros del alcohol a menudo.

2. ESTABLEZCA REGLAS Y EXPECTATIVAS CLARAS

- Establezca reglas que expliquen claramente que no deben consumir alcohol mientras sean menores y deje bien en claro los castigos en caso de que consuman alcohol. Acláreles lo que espera que hagan si les ofrecen alcohol. Por ejemplo: "Si hay alcohol en una fiesta, llámame y te buscaré".
- Discuta con sus hijos situaciones en las que los puedan incitar a beber alcohol. Analicen y practiquen varias formas de decir "no." Recuérdeles que si les ofrecen alcohol, deben llamar para que los vaya a buscar.
- Pídale a sus hijos que se comprometan personalmente a respetar las reglas, y muéstrelas y repase las reglas frecuentemente.
- Haga valer las reglas de manera coherente, a través de los castigos apropiados según cada situación.



Establezca reglas claras y lo que usted espera acerca de no beber alcohol.

3. AYUDE A SUS HIJOS A ESCOGER INTELIGENTEMENTE A SUS AMIGOS

- El mayor riesgo para el consumo de alcohol en menores es que sus amigos beban. Haga que sus hijos escojan aquellos amigos que respeten sus reglas contra el consumo de alcohol.¹⁸
- Conozca a los amigos de sus hijos y sus padres.
- Discuta su norma contra el consumo de alcohol con los amigos de sus hijos y con sus padres, y consiga su apoyo para mantener a sus hijos en un entorno libre de alcohol.

CONSEJO ÚTIL:

Algunos padres pueden no estar de acuerdo con establecer una regla contra el alcohol porque ellos bebieron cuando eran adolescentes y opinan que "todo salió bien". Investigaciones recientes demuestran que los adolescentes de hoy comienzan a beber antes y beben mayores cantidades que los adultos por cada vez, lo que los expone a un riesgo mucho mayor de convertirse en adictos y de producirles daños a sus cerebros.¹⁹ Todos los padres deben establecer límites claros en relación con el consumo de alcohol.

¿Qué pueden hacer los padres? Controlar

Controlar significa saber dónde están sus hijos, con quién están y qué están haciendo. Como el cerebro adolescente no ha desarrollado completamente el control de los impulsos, una falta de control puede exponer a sus hijos a un mayor riesgo de abuso de alcohol. Para mejorar el control de los padres:

1. CONOZCA LAS ACTIVIDADES DE SUS HIJOS

- Siempre sepa dónde están sus hijos, con quién están y qué están haciendo.
- Asegúrese de que sus hijos tengan actividades planificadas y supervisión adecuada por parte de un adulto.
- Los chicos necesitan divertirse. Ayúdelos a generar diversión segura y placentera "libre de alcohol" para ellos y sus amigos.

2. ASEGÚRELES UN ENTORNO LIBRE DE ALCOHOL

- Asegúrese de que no haya alcohol al alcance de sus hijos en su casa o a través de sus amigos, hermanos, etc. Si van a la casa de algún amigo, asegúrese de que los padres estarán en casa y de que no habrá alcohol.
- Si les ofrecen alcohol en una fiesta, enséñeles que deben llamarlo para que usted los pase a buscar. Luego, premie su buena conducta.
- Si usted, como adulto, decide beber, siempre mantenga su alcohol bajo llave y fuera del alcance de sus hijos y sus amigos.

3. CONTROL CUANDO NO TIENEN SUPERVISIÓN

- Tenga presente que los estudios demuestran que los adolescentes están más expuestos al consumo de alcohol entre las 3:00 y las 6:00 p.m., mientras muchos padres aún están trabajando.²⁰
- Busque la manera de mantenerse en contacto con sus hijos cuando usted no esté, ya sea por teléfono, a través de mensajes de texto o pidiéndole a algún vecino que pase por su casa.
- Llegue a su casa sin avisar de vez en cuando. Hágales saber que es porque le importan y porque los ama.

Conozca a los amigos de sus hijos y sus padres.



Existen muchas maneras de evitar que sus hijos consuman alcohol. Todas dependen de usted. Ingrese a ParentsEmpowered.org para obtener más información acerca de las técnicas probadas para prevenir el consumo de alcohol en adolescentes.

CONSEJO ÚTIL:

Establecer límites claros sin control de los padres no es eficaz en la prevención del consumo de alcohol. En cierta medida, todos los hijos valoran el control de los padres. Es una prueba fehaciente de que sus padres los aman lo suficiente como para preocuparse por su bienestar.