

Herramientas para Padres:

*Cómo Hablar con
Sus Hijos sobre el Alcohol*



**Ustedes son las personas más
importantes en la vida de su hijo.**

Los hijos cuyos padres les hablan sobre no consumir alcohol ni drogas tienen un 50% menos de probabilidad de consumirlos que aquellos a quienes no se les ha hablado del tema.¹

Acerca de Este Kit

Como padre, va a haber momentos en que necesite ayuda para debatir cuestiones grandes y pequeñas. Es por eso que hemos creado las Herramientas para Padres con ideas de cómo comenzar a hablar con su hijo sobre el consumo de alcohol en los menores. Usted es la persona más importante en la vida de su hijo. Cuanto más hable con sus hijos acerca de no beber, más puede influir y animarlos a tomar decisiones saludables que les ayuden a triunfar en la vida.

1 Encuesta de Seguimiento de Actitud de Colaboración en Drugfree.org



Los Hechos



Se define como “excesos alcohólicos” el beber 5 o más tragos en una ocasión; Alrededor del 90% del alcohol consumido por jóvenes menores de 21 años en los EE.UU. se hace bebiendo en exceso²

Un tercio de los jóvenes de las escuelas medias y secundarias de Denver reportaron haber consumido alcohol en el último mes³

El 46% de los estudiantes de Denver en el grado 11 reportaron el uso excesivo de alcohol en el último mes, comparado con el 30% de todo el estado y el 28% a nivel nacional³

El 40% de los jóvenes de las escuelas medias y secundarias de Denver reportaron que el alcohol es de alguna manera más o muy fácil de conseguir; Las tasas de excesos alcohólicos ascienden a medida que los estudiantes reportan que el acceso a él es cada vez más fácil³

² Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia

³ Encuesta de Niños Saludables de Colorado 2008-2009, muestra de Denver

¿Por qué es importante hablar con sus hijos sobre el alcohol?



- ➔ Los niños cuyos padres hablan con ellos para que no consuman alcohol ni drogas tienen un 50% menos de probabilidad de consumirlos que aquellos a quienes no les hablan del tema.
- ➔ Usted está orgulloso de su hijo y quiere hacer lo que pueda para ayudarlo a ser lo mejor
 - Es **ilegal** que los menores de 21 beban, por lo que pueden meterse en problemas con la ley si lo hacen
 - El alcohol **afecta el desarrollo mental**, que puede traer como consecuencia una disminución de las calificaciones, deserción escolar y una disminución de las habilidades para tomar decisiones
 - Beber puede aumentar la probabilidad de **graves lesiones**; el alcohol es el factor desencadenante de cuatro causas principales de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años: accidentes vehiculares, lesiones involuntarias, homicidio y suicidio
 - El alcohol es **adictivo**; las investigaciones demuestran que los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años de edad tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar problemas relacionados con el alcoholismo más adelante en la vida

Momentos Educativos



Hablar con sus hijos acerca de no consumir alcohol es una de las herramientas más poderosas que puede utilizar para protegerlos y conectarse con ellos. Encontrar las oportunidades adecuadas para plantear el tema puede ser difícil. Estas son algunas de las maneras fáciles de comenzar a hablar con su hijo sobre los riesgos del alcohol.



MOMENTOS
EDUCATIVOS



Ejemplos Cotidianos para Iniciar la Conversación

→ **Las Películas:** Usted termina de ver una película con sus hijos en la que el personaje principal, José, bebe en exceso. Ahora es su oportunidad de hablar sobre la película con sus hijos y del comportamiento del personaje principal. Usted puede comenzar la conversación preguntándoles qué piensan del consumo de alcohol de José. “¿Creen que fue listo?” “¿Por qué creen que José bebió tanto?”. Este es también un buen momento para decirle a su hijo lo que USTED piensa sobre el beber en exceso. Sea claro con sus expectativas sobre el consumo de alcohol de sus hijos menores de edad.



→ **Una Celebridad:** La estrella favorita de su hijo o hija estuvo en las noticias por haber comenzado un tratamiento por su adicción al alcohol. Usted puede comenzar una conversación con su hijo expresando su preocupación por la imagen de la estrella como modelo a seguir y su simpatía por su adicción. Puede ayudarlo a su hijo a identificar otros modelos a seguir positivos incluyendo a sus parientes, vecinos o celebridades que evitan beber alcohol o lo hacen de manera responsable.



→ **Un Amigo:** Unos adolescentes en la escuela de su hijo fueron sorprendidos conduciendo después de haber estado bebiendo. Hable con su hijo o hija sobre los peligros de conducir después de beber, las consecuencias de ser sorprendidos y las razones por las que no desea jamás que su hijo vaya en un auto con un amigo que ha estado bebiendo. Hágale saber a su hijo(a) que si se encuentra en una situación insegura de llegar a casa, usted siempre va a estar allí para recogerlo(a) y traerlo(a) a casa a salvo.



Como Responder a las Preguntas Difíciles

Cuando comienza a hablar con sus hijos acerca del alcohol, es probable que tenga preguntas para formularle. ¿Qué sucede cuando su hijo le pregunta sobre su pasado? Para muchos padres es difícil contestar a la pregunta, “¿Alguna vez bebiste cuando eras más joven?”. A menos que la respuesta honesta sea “no”, la mayoría de los padres balbucean la respuesta y dejan a sus hijos la sensación de no haber aprendido nada, o que sus padres son unos hipócritas.



*La conversación no tiene por qué ser incómoda, y usted puede convertir la pregunta de su hijo en un momento educativo. Aquí encontrará **tres consejos sencillos** de cómo hacerlo:*

1 La Honestidad es la Mejor Política

Dé respuestas honestas a las preguntas de su hijo(a). Los niños saben que la mayoría de los adultos han consumido alcohol, al dar una respuesta honesta usted puede aumentar la confianza entre usted y su hijo(a).

2 Que sea Sencillo

No divulgue todos los detalles sobre su pasado. Al igual que con las conversaciones sobre el sexo, algunos detalles pueden y deben permanecer en privado; evite dar a su hijo(a) más información de la que pidió. Utilice la información precisa al hablar de su pasado, como el hecho de que el alcohol y la violencia están conectados. Por ejemplo, “Me enojaba y quería pelear cuando bebía. No valía la pena que me enojara conmigo mismo o con mis amigos”.

3 Formular Preguntas

Hágale preguntas a su hijo(a). Esto le ayudará a entender por qué lo(a) está cuestionando y puede ayudar a abrir una conversación acerca de por qué usted no quiere que su hijo(a) beba.

Qué Hacer y Decir



Le está enseñando a sus hijos habilidades valiosas al ayudarlos a resistir la presión de sus compañeros y a rechazar los ofrecimientos de alcohol que les hagan. Representar las situaciones difíciles con sus hijos es una manera divertida de enseñarles a usar buenas excusas cuando se sientan presionados a beber. Hágalos saber que a veces el humor puede ser una buena manera de aliviar la tensión de la difícil situación cuando sus amigos les piden que beban alcohol.

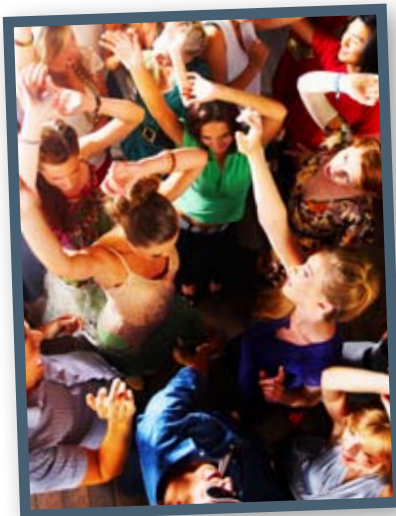


QUÉ HACER
Y DECIR

Al hablar con sus hijos acerca de cómo rechazar los ofrecimientos de beber, los alienta a permanecer

R.E.A.L.

- R** **RECHAZAR** – *Permanecer en posición firme y clara que no desean beber*
- E** **EDUCAR** – *Dar un ejemplo de lo que podría suceder si bebiesen*
- A** **APARTARSE** – *Sugerir se realice otra actividad en lugar de beber*
- L** **LIBRARSE** – *Alejarse de la situación si todavía se están sintiendo presionados a beber*



¡Buena Excusa! En la Fiesta

Cuando ayude a su hijo a saber que decir para rechazar el alcohol, ayúdele a establecer respuestas amigables pero firmes. Reconozca que a los amigos de su hijo(a) pueden o no gustarles la decisión de su hijo(a) de no beber, pero reafírmele que los buenos amigos respetan las decisiones saludables.

Su hijo(a) va a una fiesta en casa de un amigo y alguien lleva una botella de vodka para beber. Los otros adolescentes comienzan a beber y a su hijo(a) le preguntan, “¿Quieres un poco?”, tome el papel del niño que ofrece el vodka, y su hijo(a) puede practicar qué decir para rechazar el ofrecimiento. Aquí encontrará algunas buenas excusas que su hijo puede utilizar para salir de esa situación difícil. Y recuerde, permanezca R.E.A.L.

RECHAZAR – *“No puedo. Si mi mamá o papá se enteraran, podrían estar muy molestos”.*

EDUCAR – *“No, gracias. Quiero permanecer en control esta noche y el exceso de alcohol me hace hacer cosas estúpidas y me causa desmayos”.*

APARTARSE – *“No, eso no suena divertido. ¿Qué te parece si en lugar de beber nos vamos a ver una película?”*

LIBRARSE – *“No, gracias, mi madre acaba de llamar, así que tengo que irme”.*

¡Buena Excusa! En una Pijamada

Puede ser difícil de tratar con la presión del grupo, especialmente si proviene de un buen amigo. Antes de que su hijo(a) tenga que hacerle frente a esta situación, usted puede ayudarlo(a) a practicar las formas de cómo decir “NO” al ofrecimiento de beber alcohol por parte de un amigo.



Su hijo(a) pasa la noche en casa de un amigo(a). Después de comer una pizza y ver películas, el amigo de su hijo dice que se aburre y que la noche sería más emocionante si bebiesen. Aquí encontrará algunas buenas excusas que su hijo puede utilizar para salir de esa situación difícil. Y recuerde, permanezca R.E.A.L.

RECHAZAR – *“No, gracias. Beber no es lo mío”.*

EDUCAR – *“¡De ninguna manera! Después de unos tragos sólo conseguiremos estar torpes y podríamos lastimarnos haciendo algo estúpido, no puedo correr el riesgo de lastimarme por el partido de fútbol de mañana”.*

APARTARSE – *“Na..... ¿el centro comercial sigue abierto? ¿Qué te parece si mejor vamos allá?”*

LIBRARSE – *“Mi mamá me pidió que la ayudara a cuidar a mi hermano menor esta noche. Debo ir a ayudarla”.*



QUE HACER
Y DECIR

¡Buena Excusa! Después de la Escuela

Una de las cosas más difíciles para los jóvenes es hacerle frente a la presión de los “amigos”. Usted puede apoyar a sus hijos(as) enseñándoles a decir “NO” al alcohol y a no sentirse avergonzados(as) por ello.



Su hijo(a) y sus amigos(as) siempre pasan un rato juntos después de la escuela. Por lo general van a una tienda conveniente para comer algo, que justo se encuentra al lado de una licorería. Los amigos de su hijo deciden que quieren emborracharse y tratan de decidir a quién de los clientes le pedirán que les compre bebidas alcohólicas. Cuando su hijo dice que no tiene ganas de beber, los “amigos” lo presionan para que sea el(ella) quien le pida al cliente que les compre la bebida alcohólica. Aquí encontrará algunas buenas excusas que su hijo(a) puede utilizar para salir de esa situación difícil. Y recuerde, permanezca R.E.A.L.

RECHAZAR – “No, yo no bebo, me hace sentir mal”.

EDUCAR – “¡De ninguna manera! Podría meterme en problemas con mis padres, o incluso con la policía si bebo. ¡No vale la pena!”

APARTARSE – “No, realmente quiero probar este nuevo juego de video que tengo. ¿Quieres venir a mi casa y jugar en vez de quedarnos aquí?”

LIBRARSE – “¡No puedo! Me tengo que ir. Acabo de recordar que tenía que ayudar a preparar la cena esta noche”.

Se Necesita una Aldea



Todos en su familia y vecindario pueden trabajar juntos para crear una comunidad donde los niños puedan crecer y sentirse bien consigo mismos, sin beber. Aquí encontrará algunas sugerencias de otros adultos que pueden ayudarle tanto a usted como a su hijo.



SE NECESITA
UNA ALDEA

➔ **Los Integrantes de Otras Familias:** Todos en su familia pueden trabajar juntos para ayudar a mantener a sus hijos sanos y seguros. Para asegurarse de que saben cómo brindarle apoyo, hágales saber su normativa sobre el alcohol. Pídales que respeten sus reglas, nunca proveyendo



el alcohol a su hijos(as). Por otra parte, trabajen juntos para lograr ser un modelo responsable con respecto al consumo de alcohol al no beber demasiado en las reuniones o celebraciones familiares.

➔ **Personal de la Escuela:** Los maestros, consejeros y policías escolares pueden saber mucho sobre sus hijos. Es posible que sean las primeras personas en notar cambios en su hijo(a). Si sospecha que algo no está bien, hable con el personal escolar para ver si han notado que su hijo(a) se esté comportando de una manera diferente.



➔ **Otros Padres:** Los padres de los amigos de su hijo(a) son otros adultos que pueden apoyarlo en la crianza de un niño sano. Especialmente si sus hijos(as) son buenos(as) amigos(as), su hijo puede estar pasando mucho tiempo en la casa de ellos(as). Tómese el tiempo para conocer a los(as) amigos(as) de su hijo(a) y a sus familias y para hablar acerca de cómo todos pueden trabajar juntos para prevenir el consumo de alcohol.



Recursos

En línea, visite www.hablacontushijos.org o llame **1.855.DRUGFREE** para obtener más información y consejos sobre cómo hablar con sus hijos sobre el alcohol.

Recursos Locales para la Prevención:

- ➔ **Parques y Recreación de Denver** – llame al **311** para encontrar el centro recreativo más cercano a usted
- ➔ **Bibliotecas Públicas de Denver** – llame al **720.865.1111** para poder encontrar una sucursal en su vecindario
- ➔ **211** – llame a este número para obtener información de la ciudad que no sea de emergencia, incluyendo a los recursos relacionados sobre los programas para la juventud, salud y servicios humanos

Para obtener más información acerca de los programas locales y GRATUITOS de prevención para su hijo y su familia, llame al **720.944.HABLAR (4225)**.



¿Qué debe hacer si está preocupado por su hijo?

Sabe que el beber en los menores es nocivo y puede traer como consecuencia agresiones sexuales, actos violentos y otras complicaciones de salud mental o de comportamiento. Es por eso que usted hace todo lo posible para ayudar a evitar que sus hijos consuman alcohol. Algunas veces, a pesar de los mejores esfuerzos de los padres, los jóvenes consumen alcohol de todas maneras y generan un trastorno por el uso de la sustancias. ¿Qué debe hacer si está preocupado por su hijo(a)? Llame a Metro Crisis Services al **1.888.885.1222** para hablar con un consejero capacitado sobre los próximos pasos que usted y su familia pueden tomar.



¡Comience por Hablar!



Las conversaciones difíciles con sus hijos(as) pueden facilitarse si las líneas de comunicación ya están abiertas. Utilice estas preguntas que lo ayudarán a iniciar una conversación con sus hijos. En la mesa, a la hora de cenar, mientras realizan las compras o incluso en el auto. Éstas son muy buenas preguntas para icomenzar a hablar!



¡COMIENCE
POR HABLAR!



¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?



**¿Qué es lo que te estresa?
¿Cuáles son las cosas que te agradan hacer para desahogarte?**



¿Quién es tu maestro(a) preferido? ¿Qué hace él(ella) para que sea tu favorito(a)?



¿Qué es lo que siempre has querido hacer pero que aún no lo realizas?



¿Cuál es tu actividad favorita para realizar juntos como familia?



¿Cuál es tu actividad favorita para relajarte?



¿Cuáles son algunas de las cosas que admiras de tu mejor amigo(a)?



Ahora, escriba su propia pregunta para comenzar la conversación...



**ICMIENCE
POR HABLAR!**

R

¡Esta Página es sobre la Juventud!

Eres muy bueno(a) manejando situaciones difíciles, pero algunas veces, es más fácil tener excusas rápidas y listas si sientes presión para hacer algo que no deseas. ¿Qué debes hacer para deshacerte de situaciones bochornosas? Solo recuerda permanecer R.E.A.L.

E

RECHAZAR – *Dí firme y claramente que no quieres beber*

EDUCAR – *Da un ejemplo de lo que podría suceder si bebieras*

APARTARSE – *Sugiere algo más que pueden hacer en lugar de beber*

LIBRARSE – *Aléjate de la situación si todavía te sientes presionado a beber*

A

RECHAZAR – *“No, gracias. No es lo mío”.*

EDUCAR – *“¿Sabes en qué lío me metería? Defraudar a mis padres ya es malo, meterme en lío con la policía podría ser peor”.*

APARTARSE – *“Realmente quería ir de compras esta tarde. ¿Quieres venir conmigo?”*

LIBRARSE – *“Tengo que volver pronto. Te veo más tarde”.*

L

Aun cuando conozcas cómo manejarte en estas situaciones, puede que aun tengas preguntas sobre el alcohol. Si quieres hablar con tus padres sobre el consumo de alcohol, el estrés o la presión o cualquier otra cosa por la que estés pasando pero que no sabes cómo plantear el tema, puedes utilizar estas preguntas que te ayudarán a comenzar la conversación.

- ➔ ¿Qué hacías de adolescente cuando tus amigos trataban de que hicieras algo que tú no querías?
- ➔ ¿Qué errores cometiste cuando tenías mi edad? ¿Qué hubieras hecho diferente?
- ➔ ¿Qué hacían tú y tus amigos cuando salían?

Estas Herramientas para Padres son posibles mediante el apoyo de la División de Aplicación de las Disposiciones relativas a las Bebidas Alcohólicas y a la División de la Salud Conductual de Colorado. Un agradecimiento especial a la Colaboración en Drugfree.org por brindar a los padres y a los proveedores de servicios los recursos y las herramientas necesarias para hablar con los adolescentes sobre el alcohol y las drogas.