



Hablar con preadolescentes y adolescentes sobre el consumo de alcohol entre menores de edad

Guía para padres sobre una conversación sana y honesta



bstrongtogether.org

Por qué es importante hablar sobre este tema

- **Tu influencia importa.** Los adolescentes tienen un 50 % menos de probabilidades de consumir alcohol si reciben mensajes claros y consecuentes de sus padres. Iniciar conversaciones tempranamente ayuda a establecer expectativas claras y fortalece la confianza.
- **Favorece el crecimiento cerebral.** El cerebro continúa desarrollándose hasta los 25 años; el alcohol puede afectar la memoria, el juicio y el aprendizaje.
- **Previene comportamientos de riesgo.** El consumo de alcohol temprano está relacionado con accidentes automovilísticos, violencia y toma de decisiones arriesgadas.
- **Se mantiene por delante de la presión social.** Los niños que conocen los riesgos están mejor preparados para tomar decisiones inteligentes.
- **Te escuchan.** Incluso si te resulta incómodo, tu influencia es importante y las conversaciones tempranas pueden prevenir comportamientos riesgosos.

Los peligros y las consecuencias del consumo de alcohol por parte de menores de edad

- **Riesgos para la salud.** El alcohol afecta el desarrollo cerebral, la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones en los jóvenes, y el consumo precoz aumenta el riesgo de futuros problemas de abuso de sustancias.
- **Impacto en la salud mental.** El consumo de alcohol en menores de edad puede aumentar la ansiedad, la depresión y los problemas emocionales.
- **Riesgos de seguridad.** El consumo de alcohol aumenta el riesgo de accidentes, lesiones, violencia y conductas sexuales de riesgo.
- **Consecuencias legales.** El consumo de alcohol por parte de menores de edad puede conllevar multas, servicio comunitario, pérdida del permiso de conducir y medidas disciplinarias escolares.
- **Impacto en las metas futuras.** El consumo de alcohol está vinculado a calificaciones más bajas y problemas escolares. Ser descubierto bebiendo siendo menor de edad puede afectar el acceso a la universidad, las becas y las oportunidades laborales.

Cómo iniciar la conversación

- **Encuentra el momento adecuado.** Durante las noticias o un programa de televisión. Elige momentos tranquilos, como durante un paseo en automóvil o una caminata, en lugar de una sentada formal.
- **Mantén la calma, sé abierto y honesto(a).** Mantén un tono imparcial para fomentar una conversación honesta.
- **Comparte tus valores.** Expresa claramente tus expectativas, reglas y razones para no beber antes de los 21 años.
- **Escucha sin juzgar.** Anima a tu hijo(a) a compartir lo que sabe sobre el alcohol y cómo se siente respecto al consumo de alcohol siendo menor de edad, así como sus experiencias. Hazle preguntas como: "¿Qué opinas sobre el consumo de alcohol siendo menor de edad?" o "¿Cómo te sientes cuando tus amigos hablan de alcohol?"

Consejos para hablar con tus hijos

- **Establece reglas claras.** Se específico(a) sobre las reglas y las consecuencias de romperlas.
- **Explica el por qué.** Los adolescentes son más propensos a respetar las reglas cuando comprenden las razones detrás de ellas.
- **Modela un comportamiento responsable.** Tus acciones hablan más que tus palabras.
- **Practiquen habilidades de rechazo.** Recuérdales que la mayoría de los adolescentes no beben. Enséñales a decir que no. Imaginen cómo pueden decir que no con seguridad si les ofrecen alcohol.
- **Manten la conversación.** Que sea un diálogo continuo, no una charla puntual.
- **Crea un plan de salida.** Acuerden que pueden llamarte o enviarte un mensaje de texto para que para pedirte que lo(la) lleves sin ser castigado(a) si se encuentra en una situación de riesgo.



RECUERDA

Tu eres la mayor influencia en las decisiones de tu hijo(a) sobre el alcohol y otras drogas, aunque no siempre lo parezca. Hablar con tu hijo(a) desde temprano, con frecuencia y con sinceridad puede marcar la diferencia.

Recursos útiles para padres y adolescentes

- Campaña "Habla. Te escuchan" de SAMHSA: www.samhsa.gov/underage-drinking
- Alianza para acabar con la adicción: www.drugfree.org
- BStrong Together: www.bstrongtogether.org
- Línea Nacional de Ayuda (SAMHSA): 1-800-662-HELP (4357)

Más información

