

“¿Cómo hablar con mi
hija/o/e adolescente
acerca del **alcohol**?”

**Empecemos
con hechos.**

El mejor momento para hablar acerca del alcohol, es antes de que inicie su consumo.

El consumo de alcohol en adolescentes se define en edades menores a 21 años, siendo un problema significativo en la salud pública.

Una idea equivocada es que el consumo de alcohol en adolescentes es “normal”. Esta percepción no toma en cuenta que el cerebro de un joven varía fisiológicamente a la de un adulto. Constantemente, el consumo de alcohol en la adolescencia forma las bases para algún daño inmediato y duradero. Estos daños pueden generar cambios en el desempeño escolar, accidentes automovilísticos, contraer infecciones de transmisión sexual, violencia física, riesgo de suicidio, problemas legales y adicción.*

Los estudios datan que hay un sinfín de razones que aumentan la probabilidad de que los adolescentes consuman alcohol. Por muy fuertes que sean estas razones, es importante recordar que los padres tienen una gran influencia en la decisión de sus hijos antes de iniciar su consumo.

Algunas señales comunes en el consumo de alcohol en adolescentes: cambios de humor, problemas en la escuela, mala actitud, problemas físicos (falta de coordinación, dificultad al hablar) y revelarse a las reglas del hogar.* Es importante recordar que pueden ser difíciles de identificar, pues algunas son comunes durante su desarrollo. Es importante hablar del tema, utilizando la siguiente guía.

Bajo La Influencia De La Publicidad

Evidencia en estudios demuestra que entre más se encuentra expuesta la juventud a la comercialización del alcohol, mayor es la probabilidad que se consuma -o si ya beben- beberán más (por cada anuncio visto, se demostró que consumen un 1% más).

Ahora Que Lo Sabes, ¿Por Dónde Empezar?

Aprender estos datos es importante. Es necesario crear un plan para un diálogo abierto y ser consciente de involucrar al adolescente con respeto. La compasión, un modelo positivo y la verdad, serán un buen camino para iniciar.

Estos son algunos pasos y recursos para iniciar el Plan de Acción de Comunicación. ▶



Datos Básicos

- Los padres tienen una gran influencia sobre la decisión del consumo de alcohol en adolescentes.
- La mayoría inicia su consumo en edades entre 13 y 14 años.
- Los adolescentes que beben alcohol, están más expuestos a la violencia, tener problemas en la escuela y estar involucrados en accidentes a causa del mismo.
- En el 2019 Youth Risk Behavior Survey realizó un estudio en distintos estudiantes durante 30 días y el resultado fue que:
 - 29% bebió alcohol.
 - 14% bebía en exceso.
 - 5% manejó después de haber bebido.
 - 17% se condujo con alguien que bebió alcohol.



Como Iniciar:

1 Antes De Hablar: Debes Oír.

Conversación de doble vía. El respeto mutuo, la transparencia, la compasión y escuchar lo que el adolescente dice, tendrá una mayor influencia en lo que transmite. Por alguna razón es que se inicia con el pensamiento de consumir alcohol. ¡Es importante saber! Ningún recurso o documento será la receta perfecta. Reúne todas las herramientas posibles que estén al alcance en la guía. Se puede iniciar con los recursos que ofrece el sitio web de PA Liquor Board (PLCB). **Know When. Know How.***

2 La Conversación. Busca El Momento Ideal.

No existe “todo es igual para todos/as/es” encontrar el tiempo o una manera para iniciar una conversación es como esto. Las reacciones en los adolescentes tienen que ver mucho con su nivel de madurez. El mejor resultado proviene de la colaboración. Se debe buscar una introducción adecuada. Evitar las confrontaciones. Teniendo paciencia y empatía se genera confianza. El sitio de Partnership Addiction desglosa los pasos para tener una conversación efectiva en el e-book **What To Do If Your Child Is Drinking Or Using Drugs***

3 Ahora Que Tienes Su Atención: ¿Qué Procede?

El adolescente posiblemente consume o está considerando consumir alcohol por distintas razones. Averigua qué es lo que piensa acerca del alcohol. Existe la posibilidad que no sea consciente del daño potencial que puede causar. Brindar respuestas a las preguntas o mitos que tenga del tema. Apelar a su buen juicio. La administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias ofrece un documento de preguntas y respuestas que facilita la discusión objetiva relacionada al alcohol. **Answering Your Child's Tough Questions***

4 Un Gran Inicio. ¡No Te Detengas!

Toda esta información ayuda a formular un plan de comunicación para ti y tu adolescente, el alcohol puede ser adictivo, según investigaciones, los jóvenes que beben antes de los 15, tienen un 41% más de probabilidad de tener una dependencia con el alcohol en un futuro. Una conversación posiblemente no sea suficiente. Necesitará de un apoyo constante para dejar el alcohol. Se deben mantener las líneas de comunicación abiertas y de manera constante. Descubrir recursos en familia y que se involucre en el proceso. La Línea de Ayuda Nacional de Salud Mental y Abuso de Sustancias es un medio accesible para ayudar a jóvenes a sentirse empoderados de dejar el alcohol.



Independientemente de todos los recursos y estrategias que la industria del alcohol invierte para su comercialización, la verdad ha salido a la luz y está a nuestro alcance. Todas estas herramientas y más, se encuentran disponibles en **PAStart.org/Alcohol**. La colección de enlaces y materiales, están disponibles para crear una estrategia que empodere tanto al adolescente como a la persona que le acompañe en el proceso. Todo el contenido está diseñado para ayudarles en el inicio.



Tips Para El Éxito

- Ser empáticos.
- Tratar de recordarles lo que se siente ser adolescente.
- Preguntar constantemente.
- Ser oyentes atentos.
- Aplicar técnicas de paternidad positivas.
- Evitar la crítica.
- Ser pacientes.
- Mostrar hechos e información.
- Recordar y repetir.



* Ingresa a nuestro código QR o visita nuestra página pastart.org/acohol, para obtener más información y tener acceso a nuestro material interactivo.

CPA Commonwealth Prevention Alliance

Conoce Más Acerca De PAStart.org

El material posee permisos para ser usado únicamente con fines ilustrativos y cualquier persona representada en el material es solamente un ejemplar.