



HOGARES SEGUROS

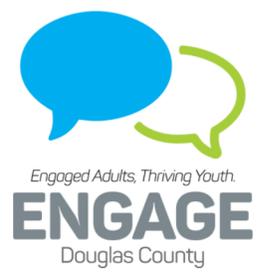


FAMILIAS SALUDABLES

Un juego de herramientas para padres y tutores sobre cómo prevenir el consumo de alcohol entre los menores.



January 2024



Es muy importante hablar sobre el consumo de alcohol entre los menores.



Como padres y tutores, puede ser difícil saber cómo reforzar un comportamiento positivo cuando nos relacionamos con los jóvenes en nuestra vida. Afortunadamente, estas herramientas han sido diseñadas para ayudarle con esta tarea, así que le serán útiles para obtener información correcta y confiable que usted necesita para comenzar a tener conversaciones para prevenir el consumo de alcohol con su hijo a una edad temprana y con frecuencia.



¿Sabía que la mayoría de los jóvenes del condado de Douglas no beben alcohol y piensan que consumir alcohol con frecuencia es arriesgado? Es cierto. Eso significa que ahora es el momento para que los padres y tutores se involucren con sus hijos para prevenir o retrasar el consumo de alcohol y fomentar comportamientos saludables.



Los padres y tutores son una de las mayores influencias en la decisión de sus hijos de consumir o no alcohol. Es muy importante comprender que el hecho de no hablar del alcohol sigue enviando un mensaje a sus hijos; si los padres y tutores no hablan de los riesgos, es posible que sus hijos no vean lo malo de experimentar con el alcohol.



Las estadísticas demuestran que los niños de nueve años ya empiezan a ver el alcohol de una forma más positiva y que cuanto más crecen, más probabilidades hay de que prueben el alcohol. Los adultos tienen la oportunidad de empezar a hablar con los niños antes de que se expongan al alcohol.



Continúe leyendo para saber cómo podemos reforzar el comportamiento positivo de los niños, establecer normas y expectativas claras sobre el alcohol y ayudarles a tomar decisiones saludables.

¿Cómo puedo prevenir el consumo de alcohol entre menores con mi hijo?



01. Conozca qué puede aumentar el riesgo de que un menor consuma alcohol.

Transiciones sociales significativas como graduarse de secundaria o preparatoria.

Antecedentes de problemas sociales y emocionales

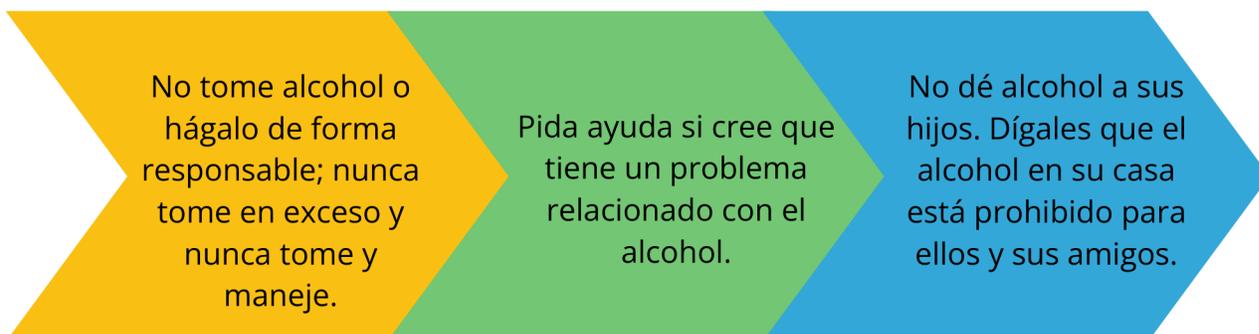
Depresión y/o problemas de salud mental

Antecedentes familiares de alcoholismo

Interacciones con compañeros que consumen alcohol



02. Dé un buen ejemplo como adulto.



03. Comprométase con la comunidad para proteger a los niños del consumo de alcohol entre menores.

Asegúrese de que las escuelas y la comunidad apoyen y recompensen las decisiones de los jóvenes de no beber.

Apoye la intervención temprana de las escuelas y la comunidad con los menores que consumen alcohol.

Asegúrese de que existen normas sobre el consumo de alcohol entre menores en casa, en la escuela y en la comunidad.

Establezca acuerdos de comportamiento aceptable y asegúrese de que se entienden y se aplican de forma consistente.

Establezca la regla de que en las fiestas y eventos sociales no se permite beber a los menores de edad.

¿Cómo puedo prevenir el consumo de alcohol entre menores con mi hijo?



04. Apoye a sus hijos y deles su espacio para crecer.

Involúcrese con sus hijos y deles confianza para que le platiquen sobre sus vidas.

Fomente la independencia gradual de sus hijos, pero establezca límites adecuados.

Sepa dónde están sus hijos, qué hacen, con quién están y quiénes son sus amigos.

Haga un esfuerzo por conocer a los padres de los amigos de sus hijos. Comparta con ellos sus reglas sobre no permitir el consumo de alcohol.

Establezca reglas claras, incluyendo las relacionadas con el consumo de alcohol. Haga cumplir las reglas establecidas.

Ayude a sus hijos a evitar situaciones peligrosas, como viajar en un auto manejado por alguien que ha bebido.

No permita fiestas en su casa con alcohol, ni que sus hijos vayan a fiestas donde haya alcohol. Ayúdeles a encontrar formas de divertirse sin alcohol.

Ayude a sus hijos a buscar ayuda profesional si a usted le preocupa su comportamiento con el alcohol.

Hagan un compromiso entre usted y sus hijos en el que ellos se comprometan a no beber alcohol.

Cómo tener una conversación sobre el consumo de alcohol entre menores.

Las conversaciones sobre el alcohol deben empezar a una edad temprana y continuar con frecuencia. ¿Por qué son importantes estas conversaciones con sus hijos? Porque las estadísticas demuestran que cuando aumentan las conversaciones sobre el alcohol, disminuyen los niveles de alcoholismo entre los menores.

Estas conversaciones no deben tenerse solamente una vez y no tienen por qué ser formales: cuanto más naturales, mejor.



Un tema clave de toda conversación debe ser la "responsabilidad". De hecho, no es necesario que todas las conversaciones sean sobre el alcohol; un buen punto de partida es hablar con los niños sobre cómo tomar decisiones sanas y responsables. Puede utilizar temas de actualidad o cosas que usted y sus hijos estén viendo para iniciar la conversación.

Los niños también necesitan oír constantemente que el alcohol entre menores es ilegal. Y que el consumo de alcohol entre menores y el manejo en estado de ebriedad son ilegales y peligrosos.

Los padres son la principal influencia en la decisión de sus hijos de tomar -o no tomar- alcohol. Así que siga hablando, siga preguntando, siga dando ejemplo de comportamientos responsables y siga escuchando.

Consejos para hablar sobre el consumo de alcohol entre menores

Para los niños a los que les cuesta abrirse cara a cara, los mensajes de texto o los correos electrónicos son una forma de empezar una conversación.

Sea auténtico.

Conviértales en expertos preguntándoles por algo que les entusiasme: un pasatiempo, una materia escolar, un deporte o cualquier otra cosa que les guste.

Intente comunicarse con sus hijos cuando estén relajándose en casa.

Intente hacer preguntas de reflexión con respuestas abiertas para iniciar conversaciones. "¿Qué fue lo mejor cuando eras un niño más pequeño?". "¿Qué crees que será lo más diferente cuando vivas en el futuro?". ¿Cómo sería tu mejor día?".

A veces las conversaciones se desarrollan mejor cuando se están divirtiendo con una actividad como dar un paseo, jugar a videojuegos, ir al boliche o hacer un picnic.

Sea positivo, pero realista.

Enséñeles a decir sí a un estilo de vida sano y no al consumo de alcohol.

Hablar con los niños sobre el alcohol: 5 objetivos de la conversación

La ciencia de la prevención nos dice que enfocarnos en estos cinco objetivos es lo más efectivo cuando se trata de prevenir el consumo de alcohol en los menores de edad.

1. Envíe un mensaje claro de que usted desaprueba el consumo de alcohol entre menores.

2. Demuestre que se preocupa por la salud, el bienestar y el éxito de su hijo.

3. Demuestre que usted puede darles información confiable sobre el alcohol.

4. Hágales saber que está prestando atención y que desaprueba los comportamientos de riesgo.

5. Fortalezca las habilidades y estrategias de su hijo para evitar el consumo de alcohol y drogas.

Para obtener más consejos e información sobre estos cinco objetivos de conversación, escanee el código QR que aparece a continuación:



Datos para los padres de familia o tutores

Estos son algunos datos que usted puede compartir con sus hijos cuando tenga conversaciones a temprana edad y con frecuencia para prevenir el consumo de alcohol entre menores.

- **La mayoría de los niños no toman bebidas alcohólicas.**
 - El 91% de los alumnos de 6°, 8° y 12° grado del Condado de Douglas afirman no haber bebido alcohol en los últimos 30 días (Encuesta estudiantil de Kansas Communities That Care, 2022).
- **La edad importa.**
 - Nuestro cerebro no se desarrolla por completo hasta mediados o finales de los veinte años. Tomar durante la adolescencia puede afectar negativamente al desarrollo del cerebro y causar daños a corto y largo plazo.
- **El consumo de alcohol puede empeorar los problemas de salud mental.**
 - A veces las personas beben alcohol para hacer frente a problemas de salud mental; sin embargo, el alcohol puede empeorar el problema e incluso provocar dependencia o adicción.
- **No pasa nada si dice no.**
 - Recuérdele a su hijo que puede llamarle si necesita salir de cualquier situación incómoda. Trabajen juntos para establecer una palabra clave o una señal de texto, practiquen formas de decir "NO" y recuérdelos que nunca deben subirse a un automóvil con alguien que esté borracho o ha usado drogas.

10 formas de decir no al consumo de alcohol

Ayude a su hijo a elegir la frase que le resulte más natural y practíquela con él.

- No, paso.
- No, gracias, eso no va conmigo.
- No, mejor voy a ir a (inserte la actividad aquí).
- No, eso no es lo mío.
- No, gracias.
- No, eso no trae más que problemas.
- ¿Y estar castigado de por vida? No, gracias.
- Tengo que estudiar.
- Hoy no, voy a esperar.
- No. Simplemente no.

Acuerdo Familiar

Aquí tiene un ejemplo de un acuerdo familiar que puede crear con su hijo para establecer unas expectativas claras sobre el consumo de alcohol entre menores.

Acuerdo del adulto

Como tu padre/ madre/ tutor, me comprometo a hacer mi parte para ayudarte a mantenerte libre de alcohol y drogas. Prometo hablar contigo sobre los peligros y los efectos peligrosos del consumo de drogas y del consumo de alcohol por menores de edad. Haré mi parte para crear un ambiente libre de alcohol que sea seguro y divertido para ti y tus amigos. Me comprometo a recogerte en cualquier momento o lugar si te encuentras en alguna situación incómoda en la que haya drogas o alcohol. Al firmar este acuerdo, me comprometo a ayudar a mantenerte libre de alcohol y drogas.

Acuerdo del/la joven

Acuerdo del/la joven

Como tu hijo/hija, entiendo que el alcohol y otras drogas pueden dañar mi cuerpo y mi mente y hacerme decir y hacer cosas de las que podría arrepentirme. Me comprometo a evitar situaciones en las que mis amigos y compañeros beban siendo menores de edad o consuman drogas. Prometo llamarte o enviarte un mensaje de texto para que me ayudes a alejarme de esas situaciones si se presentan. Me comprometo a NO consumir alcohol ni drogas siendo menor de edad. Al firmar este acuerdo, me comprometo a no beber alcohol ni consumir otras drogas.

Firma del padre/madre/tutor:

Firma del hijo/hija:

O escriban aquí su propio acuerdo como familia.

Fuentes de información

Pregunta Escucha Aprende (inglés)

<https://asklistenlearn.org/>

Responsabilidad.Org (inglés)

<https://www.responsibility.org/>

Habla SAMHSA . Ellos Escuchan tu Campaña (inglés)

<https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources>

Sé dueño de tus límites: Consumo responsable para adultos (inglés)

<https://ownyourlimits.org>



Scan the QR code to
learn more about

**HOGARES
SEGUROS**
FAMILIAS SALUDABLES



YOUTH EMPOWERMENT
& PREVENTION



Engaged Adults, Thriving Youth.

ENGAGE
Douglas County

Persona de contacto

www.engagedouglascounty.org

cmayer@dcca.org

(785) 830-8238

Referencias: Ask Listen Learn, Responsibility.Org, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)