

Jodi Dworkin, Ph.D., Associate Professor, Department of Family Social Science and University of Minnesota Extension; adaptación cultural por Andrew Behnke, Human Development Specialist, North Carolina State University

## Usted fue joven alguna vez, pero los tiempos han cambiado.

Es importante tratar de entender lo que es ser un adolescente en estos tiempos. El mundo de hoy es probablemente muy diferente a aquél en el que usted creció. Los jóvenes están empezando a descubrir el alcohol más temprano. Estudios recientes muestran que muchos de los estudiantes (alrededor del 75%) de preparatoria (o high school) han probado alcohol, y más del 25% de los estudiantes beben para emborracharse. Esto puede hacer más grande su miedo sobre los problemas en los que puede meterse su hijo(a) adolescente, pero también aumenta los miedos que los jóvenes tienen y la presión social que ellos enfrentan.

## ¿Puedo usar mis experiencias para ayudar a mi hijo(a)?

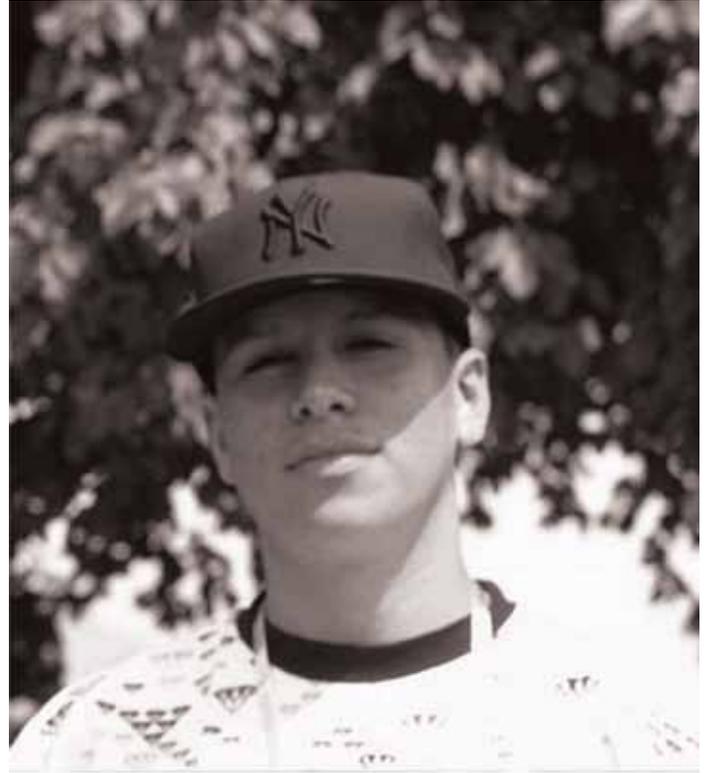
Todos pasamos y vivimos dificultades al crecer. Use sus propias experiencias y errores para aconsejar a su hijo(a) adolescente, no para regañarlos. Ellos saben que usted no es perfecto(a). Los adolescentes son capaces de reconocer contradicciones cuando se les grita por hacer las mismas cosas que usted un día hizo. Sea honesto y su hijo(a) lo respetará más, no importa lo que haya hecho cuando tenía su edad.

## ¿Cómo sé qué decir?

Para poder hablar con sus hijos acerca del alcohol, debe estar bien informado para responder a sus preguntas con precisión y darles consejos prácticos sobre cómo tratar con cosas que son importantes para ellos. No es suficiente con sólo decirle a su hijo(a): "¡Qué no se te ocurra beber alcohol!"

## Consejos para hablar con su hijo(a) acerca del alcohol:

- Infórmese. Lea la información que se le da en la página de atrás para más información y responda a las preguntas de sus hijos lo antes posible.
- Escuche con atención sus inquietudes y lo que sienten y respete sus puntos de vista.
- Hágales saber que está bien ser diferente del grupo y que está bien decir: "No, yo no tomo."



- Defina reglas en su familia sobre el uso del alcohol. Por ejemplo, "Una vez que cumplas 21 años, podrás consumir alcohol con tus amigos de vez en cuando, pero no está bien tomar alcohol para resolver tus problemas."
- Compórtese de manera consistente con las reglas de la familia. Haga lo que usted mismo dice. ¿De qué manera usa y habla del alcohol frente a sus hijos? Los jóvenes aprenden observando lo que usted hace. Si sospecha de algún problema grave, busque ayuda profesional.

## “¡Sólo di no” no es suficiente!

Aconsejar a sus hijos a nada más decir que no, no va a ser suficiente para que ellos no tomen cuando todos sus amigos están tomando, jugando, divirtiéndose y ofreciéndoles bebidas. Practique con sus hijos cómo decir que no en diferentes situaciones. Puede darles o enseñarles diferentes opciones o formas para que ellos sepan decir no y que ellos decidan cuál prefieren usar.

## Alternativas a “Sólo di no:”

- Está bien decir, “Es que no quiero.”
- Sugiera alguna otra actividad como fútbol/ basketbol, ir de compras, ir a comer o simplemente cambiar el tema.
- Está bien evitar lugares o situaciones donde puede haber alcohol o pasar el tiempo con amigos que no tomen.
- Anime a su hijo(a) a usarlo a usted como excusa. Dígales que está bien dar excusas como “Mi mamá no me deja ir” o “Mi papá me mataría si me sorprendiera tomando alcohol.”
- Está bien ir a una fiesta y no tomar o fingir que estás tomando, pero lo que no está bien es subirte a un coche donde el conductor(a) ha estado bebiendo alcohol.

## ¿Cómo afecta a mi hijo(a) mi consumo de alcohol?

Los adolescentes aprenden el significado de ser una persona alcohólica observándolo a usted. Si usted toma cuando está enojado o deprimido sus hijos aprenderán que pueden resolver sus problemas tomando. Si usted presiona a otras personas a tomar aún cuando han dicho que no, bromea o se burla de personas que no toman, o enfoca sus actividades en base al alcohol, su hijo(a) aprenderá que tomando alcohol es la única manera en que se puede integrar o divertir con los demás. Si usted maneja borracho, su hijo(a) aprenderá que es un riesgo que él/ella puede tomar y que está bien hacerlo. Si alguien de su familia tiene problemas con el alcohol, no trate de esconderlo. Los adolescentes saben cuando hay un problema y pueden sentirse culpables y pensar que ellos son la razón por la que la persona toma alcohol. Servicios como por ejemplo, Al-Anon y Alateen pueden ayudar.

## ¿Cómo sé si mi hijo(a) tiene algún problema con el alcohol?

Señales de advertencia:

- Consume alcohol frecuentemente.
- Consume o toma alcohol solo(a).
- Depresión o cambios en su estado de ánimo.
- Resaca, cruda, mal aliento y/o ojos rojos.
- Habla frecuentemente acerca del alcohol y de forma positiva.
- Tiene problemas en la escuela.
- Toma riesgos peligrosos como manejar después de haber tomado alcohol.

*Adaptación extraída de hojas informativas de la Universidad de Illinois escritas por el autor.*

---

© 2007, Regents of the University of Minnesota. Translated 2008. Revised 2011. All rights reserved. (© 2007, Consejo Rectorio de la Universidad de Minnesota. Traducido en 2008. Revisado 2011. Reservados todos los derechos.) Para las personas comprendidas bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, por favor llamar al 612-626-6602. La Universidad de Minnesota es una entidad con igualdad de oportunidades laborales y educativas para todos. Por eso y otro recursos en familias con adolescentes, visite [www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/](http://www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/).

## A dónde recurrir para obtener ayuda:

Si sospecha que su hijo(a) adolescente tiene algún problema con el alcohol consulte a su médico, al consejero de la escuela, a un consejero u orientador independiente especializado en drogas y alcohol. También puede ir a cualquiera de los lugares que se le dan a continuación para obtener ayuda para su hijo(a) adolescente y su familia.

## A dónde puede ir para obtener más información:

### Familias con adolescentes – Extensión de la Universidad de Minnesota

[www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/](http://www.extension.umn.edu/familieswithteens/resources-spanish/)

### Administración de Salud Mental y Abuso de Substancias de los EE.UU.

[www.samhsa.gov/espanol/](http://www.samhsa.gov/espanol/)

### Haga la diferencia: Hable con sus hijos sobre el uso del alcohol – Instituto Nacional Sobre de Abuso de Alcohol y Alcoholismo

[http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff\\_SpanHTML/SpanDiff.pdf](http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_SpanHTML/SpanDiff.pdf)

### Publicaciones en Español – Instituto Nacional Sobre de Abuso de Alcohol y Alcoholismo

[www.niaaa.nih.gov/publicacions/pamphletbrochuresposters/spanish/pages/default.aspx](http://www.niaaa.nih.gov/publicacions/pamphletbrochuresposters/spanish/pages/default.aspx)