

HABLA CON TUS HIJOS A CERCA DEL

ALCOHOL

UN PAR DE CONSEJOS PARA LOS PADRES

LOOK^{up}



Piensa antes de hablar

Vale la pena hacer el esfuerzo de hablar con tus hijos acerca del alcohol. Por eso es bueno prepararse. Considera cómo vas a integrar el tema en la conversación y que dirás. La siguiente información te será de mucha ayuda.

Información Básica

- Una “bebida” estándar en U. S. contiene 14 gramos de alcohol puro. Esto equivale aproximadamente a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licor. Por supuesto depende del contenido del alcohol de cada uno. ¹
- El consumo excesivo de alcohol implica beber hasta el punto en que la concentración de alcohol en la sangre sea de 0.8 gr/dl o más. El peso de una persona y el tiempo transcurrido juegan un papel importante, la edad y el sexo también afectan a la cantidad de alcohol que se necesita para llegar a ese punto. Los números que se muestran a continuación son de cuántas bebidas se necesitan para ser considerado como un “consumo excesivo del alcohol”. Una persona puede sentirse borracha—y deteriorada—mucho antes de este punto. ¹

Hombres

Edad 9-13: alrededor de 3 tragos

Edad 14-15: alrededor de 4 tragos

Edad 16-17: alrededor de 5 tragos

Mujeres

Edad 9-17: alrededor 3 tragos

Los Datos

- El alcohol es la sustancia que mas consumen los jóvenes estadounidenses. Superando al cigarro, la marihuana y el vapeo.
- Las personas entre 12-20 años beben el 11% de alcohol que se consume en los Estados Unidos. ²
- Más del 90% del consumo de alcohol por menores se consume de forma compulsiva. ²
- El consumo excesivo de alcohol es el responsable de más de 4,300 muertes cada año entre los jóvenes menores de edad. ²

Aprende más en ValenLaPena.org



LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS



Estas son algunas preguntas comunes que los adolescentes pueden hacer y algunas ideas de cómo responderlas. Tus hijos quieren que seas honesto. Así que no memorices las respuestas, solo háblales con el corazón. Recuerda que ellos pueden hacer distintas preguntas. Toma en cuenta la personalidad de tus hijos y lo que pueden preguntarte, utiliza esto para guiar la conversación.

“¿Si es tan peligroso, porqué tu bebes?”

Porque yo soy adulto y soy capaz de tomar esa decisión. Uno de los peligros de beber tiene que ver con el desarrollo del cerebro. Cuando eres joven el alcohol puede causar efectos intelectuales duraderos. Además, consumir alcohol cuando eres joven aumenta 4 veces la posibilidad de que te vuelvas dependiente del alcohol en el futuro. Como adulto esos problemas son mucho menores. Además, yo tomo con moderación y no para emborracharme.

“¿Y si prometo no tomar y poder manejar?”

Desafortunadamente cuando estas borracho no siempre piensas con claridad. Aunque eso es lo que pretendas hacer, puede que no sea lo que realmente termines haciendo. Me sentiría más tranquilo sabiendo que no estás tomando.

“¿Qué pasa si no tengo otra manera de llegar a casa y el conductor ha estado tomando?”

Lláname y yo voy por ti. O te consigo un Uber o Lyft para que regreses. Lo único que no quiero es que manejes si has estado tomando o te subas con alguien que también lo hizo.

“¿Y si mis amigos vinieran a nuestra casa a tomar? Así tu podrías supervisarnos.”

No, tus amigos no pueden venir a nuestra casa a tomar. En Indiana es ilegal que cualquier persona menor de 21 años ingiera alcohol en propiedad privada, incluso si son mis hijos y están en casa, yo podría ser arrestado por eso.³

¹<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/underage-drinking>

²<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>

³<https://www.legis.iu.edu/pub/indiana/underage-drinking-laws-and-consequences>

