

Hablando con los niños sobre el consumo de alcohol:

Lo que se debe y no se debe hacer

Lo que se debe hacer:

- Establezca reglas claras sobre beber. Dígalas que no permite el consumo de bebidas alcohólicas y asegúrese de que comprendan lo que les sucederá si incumplen esas normas.
- Pon un buen ejemplo. Si bebe, asegúrese de beber de manera responsable; no se exceda, y nunca conduzca después de beber alcohol.
- Trabaje en la autoestima. La mayoría de los jóvenes que beben tienen problemas de baja autoestima. Muchos tienen problemas para encajar con sus compañeros. Ayude a su hijo a desarrollar su confianza y desarrollar formas saludables de enfrentar el estrés.
- Anímalos a involucrarse en actividades extracurriculares, como arte, música, deportes o clubes.

Lo que NO se debe hacer:

- No dar discursos. Ofrezca a los niños muchas oportunidades para hablar y expresar sus opiniones.
- No asuma que una charla es suficiente. Hable con los niños con frecuencia sobre los riesgos asociados con el abuso de alcohol y el consumo de alcohol de menores de edad.
- No espere hasta que atrape a los niños bebiendo para pensar en un castigo. Establezca reglas y expectativas claras desde el principio y asegúrese de que los niños sepan exactamente lo que sucederá si rompen sus reglas sobre el consumo de alcohol.
- No ignores tus instintos. Si sospechas que un niño está bebiendo, habla con ellos. Haz preguntas. Hágalos saber que está prestando atención.



Conozca más: Recursos adicionales

¿Necesitas más información? ¿Buscas más recursos? Aquí hay algunos sitios web que puede visitar para obtener más información sobre cómo mantener a los niños y adolescentes libres de drogas:

- **Mothers Against Drunk Driving (MADD):** www.madd.org/underage-drinking/
- **Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades:** www.cdc.gov/alcohol/

NIÑOS Y PREVENCIÓN DEL ALCOHOL



 Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper



© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-ST-04S

Iniciando una conversación

Comenzando una conversación con preguntas

Si está buscando una forma de ayudar a los niños y adolescentes a evitar beber, una de las mejores cosas que puede hacer es comenzar una conversación entre ambos. ¿No estás seguro por dónde empezar? Comience con esto:

Haga preguntas y escuche lo que tienen que decir.

Los niños son mucho menos propensos a ignorarte si sienten que son parte de una conversación. Resista el impulso de dar un discurso. En su lugar, haga preguntas que los hagan hablar:

- ¿Qué harías si alguien te ofreciera alcohol?
- ¿Alguna vez has probado el alcohol? ¿Alguna vez has querido probar el alcohol? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Conoces a algún niño que beba? ¿De dónde sacan su alcohol?
- ¿Alguna vez has estado en una fiesta (u otro evento social) donde la gente estaba bebiendo?
- ¿Alguna vez te sientes presionado a beber alcohol?
- ¿Tienes alguna pregunta sobre el alcohol?

Niños, alcohol y los medios

Las películas y los programas de televisión a veces retratan a los adolescentes bebiendo como un rito de iniciación. Si bien no siempre se puede evitar que los niños vean representaciones de consumo de alcohol por menores de edad, puede usarlos para iniciar una discusión. Haga que los niños hablen haciendo algunas preguntas:



- ¿Crees que esta situación es realista? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Por qué crees que están bebiendo?
- ¿Crees que esto hace que beber parezca divertido y genial?
- ¿Crees que estos personajes son buenos modelos a seguir? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué harías si estuvieras en esa situación?
- ¿Crees que las películas / programas como este hacen que los adolescentes quieran beber?

Anfitrión social: no es una alternativa "segura"

Algunos padres piensan que al permitir que los niños beban en casa (a menudo llamado "anfitrión social"), están haciendo lo correcto. Creer que al brindarles a los niños un lugar seguro y supervisado para beber, están reduciendo el riesgo de problemas relacionados con el alcohol.

Cuando se trata del consumo de alcohol de menores de edad, no existe tal cosa como "seguridad". Supervisados o no, los jóvenes que beben tienen más probabilidades de participar en conductas de riesgo. Además, si un niño resulta herido o muere como resultado de un accidente relacionado con el alcohol, el adulto que proporcionó el alcohol puede ser considerado responsable. Algunos estados incluso tienen leyes específicas contra esta práctica.

Discutir Consecuencias

Asegúrese de que los niños y adolescentes sepan que si beben, no solo están infringiendo sus reglas: están infringiendo la ley. Hable sobre la edad para beber de su estado y hable sobre las consecuencias del consumo de alcohol de menores:

- Libertad condicional
- Multas
- Tiempo en la cárcel
- Servicio comunitario
- Expulsión de actividades extracurriculares como deportes, banda o clubes
- Perder su licencia de conducir
- Problemas para ingresar a la universidad



¿Qué pasa si los niños ya están bebiendo?

Si un niño ya está experimentando con alcohol, lo primero que debe hacer es averiguar por qué. Mantenga la calma y haga algunas preguntas:

- ¿Se sintieron presionados a beber por amigos, compañeros o familiares?
- ¿Pensaban que tenían que beber para adaptarse o verse "geniales"?
- ¿De dónde sacaron el alcohol?
- ¿Hay algo más que esté sucediendo, como estrés o depresión, que los hizo querer beber?

Una vez que haya descubierto por qué comenzaron a beber, ayúdeles a idear otras formas de lidiar con la presión de los compañeros, el estrés u otras cuestiones. Revise sus reglas sobre la bebida y anímelos a que hablen si tienen preguntas o problemas, o si solo necesitan un poco de apoyo adicional. Lo más importante es seguir hablando: los niños y adolescentes que sienten que pueden hablar con un adulto de confianza tienen menos probabilidades de beber.

Habilidades de rechazo: decir "No"

Discuta situaciones, como fiestas u otros eventos sociales, donde puedan sentir una presión adicional para beber alcohol, y luego ayúdelo a encontrar algunas buenas maneras de decir "no". Ayúdelo a idear algunas líneas, como:

- "Beber me hace sentir mal. ¿Puedo tomar un refresco en su lugar?"
- "No, gracias. Estoy bien ahora".
- "Mis padres me castigarán de por vida si huelen eso en mí".
- "Lo siento. Voy a conducir esta noche".
- "Sabes que es ilegal, ¿verdad?"
- "No bebo".
- "No me gusta el sabor del alcohol".

Recuérdelos que un simple "no" también funciona bien; no le deben ninguna explicación a nadie.

