



EL TIEMPO ENTRE  
MAMÁ. MAMÁ. MAMÁ. MAMÁ.  
& NECESITO UN DESCANSO.

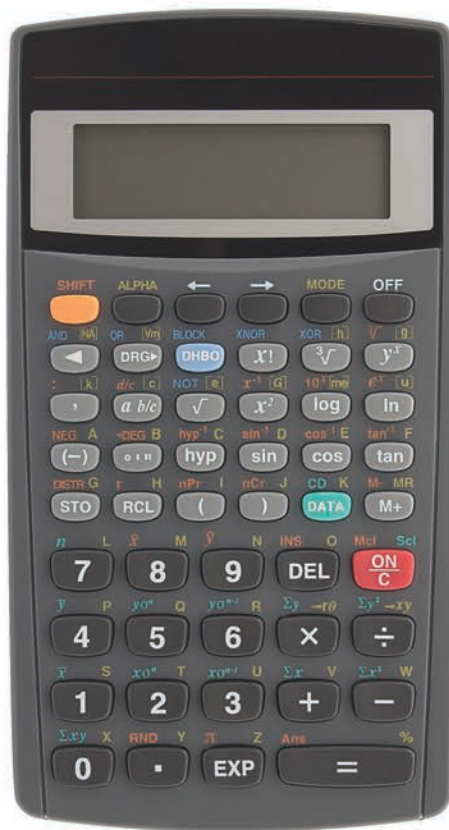
## Criar hijos no siempre es fácil.

### **Hable a menudo. Regularmente. Repetidamente. Frecuentemente con su hijo(a) sobre las consecuencias del consumo de alcohol por menores de edad.**

Las conversaciones cortas pueden tener una gran impresión en las decisiones de su hijo(a) sobre el alcohol. Claro, comenzando las conversaciones en una edad temprana los ayuda a mantenerse libres de alcohol. A medida que crecen y pasan a la escuela intermedia y secundaria, la presión para probar el alcohol aumenta. Es importante que las conversaciones también aumenten.

- Hablar a menudo crea una relación abierta y de confianza con su hijo(a).
- Muchas pequeñas charlas son más efectivas que esa 'conversación grande'
- Cuando usted hable sobre el alcohol, aclare sus puntos de vista y sus reglas.
- A medida que sus hijos crecen, la conversación cambia.
- Recuerde, la conversación es de ambos sentidos.
- Lo que usted hace es tan importante como lo que dice.

Fuente: <https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/small-conversations>



EL TIEMPO ENTRE  
AYUDARLOS CON LA TAREA  
Y NO RECORDAR ÁLGEBRA.

**Criar hijos no siempre es fácil.**

**Tampoco es ser un adolescente. Hable con su hijo(a) sobre las consecuencias del consumo de alcohol por menores de edad.**

¡El conocimiento es poder! Comprender las consecuencias del consumo de alcohol por menores ayudará con estas conversaciones importantes. Algunas consecuencias incluyen:

- Tener malas calificaciones - Los jóvenes que toman alcohol tienen más probabilidad de tener problemas en la escuela y un pobre desempeño escolar comparados con los que no toman alcohol.
- Participar en actividades sexuales riesgosas - Los jóvenes que toman alcohol están más propensos a ser activos sexualmente a una edad más temprana, tener relaciones sexuales más frecuentemente y a tener sexo sin protección.
- Tomar malas decisiones - Beber alcohol disminuye la inhibición y aumenta la posibilidad de que los jóvenes participen en comportamientos riesgosos o que hagan algo de lo que se puedan arrepentir cuando estén sobrios.
- Tener problemas de salud - Los jóvenes que toman alcohol tienen más probabilidad de tener problemas de salud como la depresión y la ansiedad.

Information provided by:

[https://www.samhsa.gov/sites/default/files/consequences-of\\_underage\\_0.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/consequences-of_underage_0.pdf)

Funded in whole or in part by the Illinois Department of Human Services, Division of Substance Use Prevention and Recovery through a grant from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

EL TIEMPO ENTRE  
SER UN BUEN EJEMPLO  
Y GRITARLE AL ENTRENADOR.



## **Criar hijos no siempre es fácil.**

### **Tampoco es ser un adolescente. Hable con su hijo(a) sobre los riesgos del consumo de alcohol por menores de edad.**

Las conversaciones podrán no ser fáciles, pero no se preocupe. No tiene que transmitir todo en una sola charla. Muchas conversaciones pequeñas y discretas son mejores. Aquí hay algunos objetivos a considerar:

1. Demuestre que usted desaprueba del consumo de alcohol por menores de edad. La mayoría de los jóvenes dicen que sus padres son la principal influencia en su decisión de beber o no beber. ¡Entonces, realmente están escuchando! Es importante que su mensaje sea claro y fuerte.
2. Demuestre que usted se preocupa por la felicidad y el bienestar de su hijo(a). Cuando saben que usted esta de su parte, es más probable que escuchen. Refuerce las razones por las que no quiere que beban, no porque 'usted lo diga', sino porque quiere que sean felices y seguros.
3. Demuestra que usted es una buena fuente de información sobre el alcohol. Establecerse como una fuente confiable de información ayudará a su hijo(a) a acudir a usted para tomar decisiones informadas sobre el consumo de alcohol.
4. Demuestre que usted está prestando atención y que notará si su hijo(a) bebe. Usted quiere demostrar que está vigilando a su hijo(a), porque es más probable que los jóvenes beban si creen que nadie lo notará. Hay muchas maneras sutiles de hacer esto sin ser entrometido.
5. Desarrolle las habilidades y estrategias de su hijo(a) para evitar el consumo de alcohol entre menores. La presión de grupo es algo poderoso para un adolescente. Incluso si su hijo(a) no quiere beber, podría ser tentador para simplemente evitar parecer 'de mala onda.' Ayúdeles a desarrollar habilidades para resistir la presión...y practíquenlas.

Source: <https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/five-conversation-goals>

EL TIEMPO ENTRE  
PLANEAR UNA COMIDA HECHA EN CASA  
Y ORDENAR COMIDA RÁPIDA.



## **Padres: El consumo de alcohol entre menores es arriesgado.**

### **Hable con sus hijos sobre no beber alcohol. Pruébalo esta noche...durante la cena.**

Usted es la mayor influencia en la vida de su hijo(a). Los niños que dicen que aprenden mucho sobre los riesgos del consumo de alcohol en el hogar son mucho menos propensos a beber. Es por eso que es importante hablar y escuchar a su hijo(a) adolescente. Entonces, tenga esas conversaciones. Frecuentemente.

No está seguro de qué decir? No deje que eso lo detenga de decir algo. Lo que le diga a su hijo(a) sobre el alcohol depende de usted (vea los recursos a continuación para obtener ideas). Pero recuerde, no decir nada para desalentar el consumo de alcohol por menores de edad podría tener una influencia indirecta en su consumo de alcohol.

#### Resources:

- Hable. Ellos Escuchan. ([www.samhsa.gov/underage-drinking](http://www.samhsa.gov/underage-drinking))
- Asociación para Niños Libres de Drogas (<http://drugfree.org>)
- Prevención Primero ([www.prevention.org/Virtual-Clearinghouse/ParentsCaregivers-Help/](http://www.prevention.org/Virtual-Clearinghouse/ParentsCaregivers-Help/))





EL TIEMPO ENTRE  
PISAR UN LEGO®  
Y PERDER LA CALMA.

**Padres: hablar sobre el consumo de alcohol por menores de edad no siempre es fácil.**

**Sin embargo, siempre es importante. ¡Tenga una conversación hoy!**

Los momentos educativos aparecen todo el tiempo. Tenga en cuenta las ocasiones naturales donde se desarrolla la conversación para hablar sobre el consumo de alcohol por menores de edad.

### **CONSEJOS PARA LAS CONVERSACIONES SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL POR MENORES DE EDAD:**

Los preadolescentes y adolescentes son un grupo astuto cuando se trata de este tema, y necesitan mensajes detallados y orientados a la realidad de su parte.

- Asegúrese de que su hijo(a) conozca sus reglas y de que impondrá las consecuencias si se rompen.
- Tenga en claro que desaprueba el uso de alcohol.
- Conozca a los amigos de su hijo(a) y a sus padres.
- No deje que la escuela se encargue de educar a su hijo(a) sobre las drogas. Desarrolle su conocimiento con información adicional.  
(Recursos: [drugfree.org](http://drugfree.org), [samhsa.gov/underage-drinking](http://samhsa.gov/underage-drinking))

Recurso: [www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)