

EL TIEMPO ENTRE
RESPONDER SU
TELEFONO Y DEJARLO
CAER EN UN CHARCO.



¿Pueden oírte ahora? Ser padre no es fácil. Escuchar tampoco lo es. Asegúrese de que sea claro.

Como padre, usted tiene una enorme influencia sobre si su hijo decide beber o no. Esté informado y tenga claro que desaprueba el consumo de alcohol entre menores de edad, modele comportamientos saludables y encuentre oportunidades para discutir los peligros del alcohol.

- Beber perjudica el juicio y puede conducir a malas decisiones sobre participar en conductas riesgosas que ponen a uno mismo y a los demás en riesgo.
- Los cerebros adolescentes son más vulnerables al alcohol. Los estudios muestran que el cerebro adolescente no se desarrolla completamente hasta los 25 años de edad. El alcohol puede alterar este desarrollo, lo que puede afectar la estructura y la función del cerebro.
- El consumo de alcohol entre menores de edad aumenta el riesgo de problemas con el alcohol más adelante en la vida. Los estudios muestran que las personas que comienzan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de cumplir con los criterios de dependencia del alcohol en algún momento de sus vidas.

Fuente: Partnership for Drug-Free Kids www.drugfree.org

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención del Uso de Sustancias y Recuperación a través de una subvención de la Administración Salud Mental y Abuso de Sustancias.



**EL TIEMPO ENTRE
EMPEZAR UN CORREO ELECTRONICO
Y ENVIARLO ANTES DE TERMINAR.**

La crianza puede ser frustrante.

Envíe el mensaje completo de que el consumo de alcohol de menores de edad es riesgoso y de no beber alcohol hasta los 21.

¿Sabe los riesgos, pero qué puede hacer?

- No ponga el alcohol a disposición de su hijo o sus amigos. Esto no es sólo un asunto de la seguridad, es la ley.
- Supervise cualquier fiesta en su hogar para asegurarse de que no haya alcohol – y asegúrese de que sus adolescentes conozcan las reglas con anticipación. Obtenga más información sobre las leyes de anfitrión social y lo que pueden significar para su responsabilidad personal en caso de que los menores de edad beban en el hogar.
- ¿Su hijo está socializando en la casa de otra persona? Sepa dónde estarán. Llame a los padres en avance para verificar la ocasión, el lugar, y que si habrá supervisión. Si la actividad parece inapropiada, exprese preocupación y mantenga a su hijo en casa.
- Comunique sus expectativas y reglas para cuando su hijo adolescente salga con amigos e incluya chequeos regulares.

Fuente: Partnership for Drug-Free Kids www.drugfree.org

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención del Uso de Sustancias y Recuperación a través de una subvención de la Administración Salud Mental y Abuso de Sustancias.

EL TIEMPO ENTRE
PONER SU VASO DE
AGUA EN LA MESA &
EL GATO TOMANDO
UNA BEBIDA.



Los padres tienen mucho de qué mantener en orden. Si no lo vio, eso no significa que no haya sucedido. Asegúrese de que sus hijos sepan que beber alcohol al ser menor de edad no pasará desapercibido.

La Encuesta Juvenil de Illinois 2018 informó que más del cuarenta por ciento de los jóvenes de 8o, 10o y 12o grado informan que creen que nunca serían en problemas por sus padres si bebían alcohol o asistieron a una fiesta donde se sirvió alcohol.

Casi el cuarenta por ciento de los jóvenes de 10o y 12o grado respondieron "nunca" a la pregunta de que si bebían alcohol y conducían, sus padres se darían cuenta. Finalmente, más del cuarenta y cinco por ciento respondió que si andaban en un coche conducido por un conductor adolescente que había bebido, sus padres nunca lo sabrían.

Es natural querer confiar en su adolescente y darles una saludable sensación de independencia. La verdad es que si bien merecen su confianza, también merecen su compromiso de ayudarles a mantenerse en el camino y fuera de los problemas. ¡Después de todo, los padres son la influencia #1 de sus hijos!

Fuente: Center for Prevention Research and Development. (2018). Illinois Youth Survey 2018 Frequency Report: State of Illinois. Champaign, IL: CPRD, School of Social Work, University of Illinois

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención del Uso de Sustancias y Recuperación a través de una subvención de la Administración Salud Mental y Abuso de Sustancias.



EL TIEMPO ENTRE
HACER LA CENA & “¡NO
COMAS TAN RAPIDO!”

La crianza puede ser aterradora. No muerda más de lo que puedas masticar. Al igual que les enseña a sus hijos, los bocados pequeños son los mejores. Las conversaciones cortas y frecuentes sobre los riesgos de beber entre los menores de edad construirán confianza para el momento en que algo no salga como planeado.

"Recuerda, no es una conversación única", dice la Dr. Tori Cordiano, una psicóloga clínica en Beachwood, Ohio, quien sugiere aprovechar cualquier abertura donde pueda compartir sus puntos de vista sobre la bebida de menores de edad. "Conocen una lectura cuando escuchan una, así que asegúrese de que sean conversaciones múltiples y cortas", dice.

Las conversaciones deben incluir ayudar a los adolescentes a pensar en otras opciones. Cordiano sugiere casualmente decir: "Oye, sé que las fiestas con este grupo pueden ponerse agitadas. ¿Cuál es tu plan si se sale de control o la persona con que andas termina bebiendo?"

También considere ayudarlos a pensar en qué decir si otros los presionan, como: "Mi mamá me mataría, y no puedo arriesgarme a perderme la próxima fiesta". O, "El entrenador no me dejará jugar si me agarran".

Fuente: <https://yourteenmag.com/health/drugs-alcohol/real-talk-about-underage-drinking>

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención del Uso de Sustancias y Recuperación a través de una subvención de la Administración Salud Mental y Abuso de Sustancias.

EL TIEMPO ENTRE
PREPARARSE PARA
LA ESCUELA Y OLER
SU ALIENTO DURANTE
LA ENTREGA.



¡Chequear una vez, dos veces, y de nuevo! Ser padre no es fácil. La rutina es útil. Haga que hablar con sus hijos sobre no beber alcohol sea parte de la suya.

La comunicación productiva con su hijo adolescente no siempre se tiene que sentir que les estás dando el tercer grado. Mantenga la calma, relájese y siga los siguientes consejos para asegurarse de que su hijo escuche lo que tiene que decir, y viceversa.

- Trate de ser objetivo y abierto. Si desea tener una conversación productiva con su hijo, haga todo lo posible para mantener una mente abierta y permanecer curioso. Es más probable que su hijo sea receptivo de esta manera.
- Haga preguntas abiertas. Estas son preguntas que generan algo más que una respuesta de "sí" o "no" y conducirán a una conversación más activa.
- Déjele saber a su hijo adolescente que usted esta escuchando. Use la escucha activa y refleja lo que estás escuchando, ya sea textualmente, o simplemente el sentimiento. Por ejemplo, puedes decir que estoy oyendo que te sientes abrumado, y que crees que beber te ayuda a relajarte. ¿Es eso cierto?
- Discutir los efectos negativos del alcohol, y lo que eso significa en términos de salud mental y física, seguridad y toma de buenas decisiones. Hable sobre los efectos a largo plazo.
- Recuérdele a su hijo que usted está allí para darle apoyo y orientación, y que es importante para usted que esté sano y feliz y tome decisiones seguras.

Fuente: Partnership for Drug-Free Kids www.drugfree.org