

CAMPAÑA NACIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DEL ALCOHOL ENTRE MENORES DE EDAD

CONTESTA LAS PREGUNTAS DIFÍCILES DE TU HIJO SOBRE EL ALCOHOL

A medida que tu hijo desarrolle curiosidad sobre el alcohol, él podría hacerte preguntas y pedirte consejos. Utiliza esta oportunidad para empezar una conversación abierta y honesta sobre el alcohol. Algunas de las preguntas pueden ser difíciles de contestar, por eso es importante que estés preparado. La siguiente información que sigue son preguntas y respuestas comunes sobre el consumo de alcohol entre menores de edad.

“Me invitaron a una fiesta. ¿Puedo ir?”

Pregúntale a tu hijo si habrá un adulto presente en la fiesta y si él cree que los niños van a estar tomando alcohol. Recuérdale a tu hijo que estar en una fiesta en la que los menores de edad están tomando alcohol lo puede meter en problemas. Utiliza este tiempo para establecer y reforzar las reglas sobre el alcohol y describir el comportamiento que tú esperas de él.

“¿Tú tomaste alcohol cuando eras niño?”

No permitas que tu pasado te detenga de hablarle a tu hijo sobre el consumo de alcohol entre menores de edad. Si tomaste alcohol cuando eras adolescente, sea honesto. Reconoce que era peligroso. Asegúrate de enfatizar que ahora sabemos mucho más sobre los riesgos de tomar alcohol cuando se es menor de edad. También le puedes contar a tu hijo una anécdota de un momento doloroso o difícil que te ocurrió por tomar alcohol cuando eras menor de edad.

“¿Por qué tú tomas?”

Haz la distinción entre el uso de alcohol entre los niños y entre los adultos. Explícale a tu hijo tus razones para tomar: ya sea para acompañar la comida, compartir buenos momentos con amigos o celebrar una ocasión especial. Dile que si tú decides tomar alcohol, lo haces con moderación. Recálcate a tu hijo que algunas personas no deben tomar en lo absoluto, entre los que se incluyen los menores de edad.

“¿Y si mis amigos me ofrecen alcohol?”

Ayudar a tu hijo a decir “no” a la presión de grupo es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mantenerlo alejado del alcohol. Trabaja con tu hijo para pensar en una manera de manejar esta situación, ya sea simplemente diciendo “no, yo no tomo”, o diciendo “le prometí a mi mamá (o papá) que yo no iba a tomar”.

“Tú tomas alcohol, ¿por qué yo no puedo tomar?”

Recuérdale a tu hijo que tomar alcohol siendo menor de edad, va en contra de la ley y por una buena razón. Dile que los adultos ya están desarrollados por completo mental y físicamente, por lo que pueden tolerar el tomar alcohol. Sin embargo, las mentes y los cuerpos de los niños, todavía se están desarrollando y tomar alcohol puede tener un efecto mayor en sus decisiones y su salud.¹

¿Por qué tomar alcohol es malo para mí?

No trates de asustar a tu hijo con el alcohol ni le digas “no puedes tolerarlo”. Es mejor que le digas que el alcohol puede ser malo para su cerebro, el que aún se está desarrollando, que interfiere con su toma de decisiones y puede hacer que se enferme. Una vez tu hijo escuche los datos y tu opinión, te será más fácil establecer reglas y hacerlas cumplir.

Referencia en inglés

¹ U.S. Department of Health and Human Services. *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Educators*. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2007.

Referencia en español

¹ Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. *El Llamada a la acción del Cirujano General de 2007 para prevenir y reducir el consumo de alcohol por menores de edad: Guía de acción para las comunidades*, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina del Cirujano General 2007. Disponible en: <https://www.stopalcoholabuse.gov/prevention.aspx>; fecha de acceso: 20 de junio de 2013.

Nota: En esta página la palabra niños se usa para referirse tanto a los varones como a las hembras.