

¿Por qué es importante esperar hasta los 21 años?

Muchos jóvenes y adultos se preguntan por qué no está permitido beber alcohol hasta los 21 años. No se trata de mantenerlos controlados, sino de mantener sus cerebros y cuerpos fuertes para que puedan desarrollarse plenamente. Infórmales para que comprendan la importancia de ese requisito de edad.

Cualquier persona puede llegar a tener un problema con el alcohol, incluso un adolescente. El consumo de alcohol se debe posponer tanto como sea posible. Una persona que empieza a beber en la adolescencia tiene cuatro veces más probabilidades de desarrollar dependencia del alcohol que alguien que espera hasta ser adulto. Si no lo sabías, no te preocupes.

Cuanto más informados estamos, mejor podemos actuar.

- ★ *El alcohol reduce los reflejos y afecta la capacidad de juzgar, la visión y la coordinación.*
- ★ *Está demostrado que el cerebro sigue creciendo hasta bien entrada la veintena. A los adolescentes les queda mucho para llegar a esa edad y el consumo de alcohol podría provocar cambios en su cerebro mientras aún se está desarrollando.*
- ★ *El alcohol puede perjudicar el rendimiento escolar y conducir a otros comportamientos peligrosos, como tabaquismo, consumo de drogas y conductas sexuales de riesgo. Todas estas son buenas razones para no consumirlo.*

<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/minimum-legal-drinking-age.htm>; <https://bit.ly/46oLqsi>

**BRÍNDALES
TU APOYO**

Aún Están Creciendo

Ser padres no es un juego

En ocasiones los jóvenes piensan que ellos mandan. Pero las reglas las ponen los padres y tú sigues siendo el mejor ejemplo para tu hijo adolescente. Recordarles las normas de la familia contra el consumo de alcohol en la adolescencia es tan fundamental como enseñarles los números y el abecedario. Adapta las reglas a medida que tu hijo vaya creciendo. Puede que encuentres cierta resistencia, pero eso no significa que debas cambiar las normas.

Infórmate bien para transmitir a tu hijo adolescente un mensaje coherente contra el consumo de alcohol.

Estas conversaciones pueden resultar difíciles, pero proteger a tus hijos requiere trabajo y constancia. Hay muchas razones para evitar el alcohol, como antecedentes familiares de alcoholismo o para mantener una buena reputación. Sea lo que sea, los datos te respaldan.

- ★ *A esta edad, tus valores y opiniones influyen en sus decisiones.*
- ★ *Aunque los adolescentes y preadolescentes no quieran admitirlo, es un factor decisivo de prevención saber que sus padres no les permiten consumir alcohol.*
- ★ *Habla con tus hijos cuando regresen de una salida con amigos y usa tu instinto si notas algo inusual.*

Fuente: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol>

**BRÍNDALES
TU APOYO**

Aún Están Creciendo