



Prepárate para cada momento

Prepárate antes de hablar con tu hijo sobre el alcohol en un momento clave. Es importante tener el conocimiento necesario, porque a medida que tus hijos vayan pasando de la escuela intermedia a la secundaria la conversación será distinta. Empieza por lo básico y practica con ejemplos de las situaciones que podrían presentarse.

- Supongamos que tu hijo está en edad de conducir. Explícale que los menores que consumen alcohol corren el riesgo de sufrir lesiones e incluso la muerte.

No olvides que a medida que tu hijo crece, tendrá sus propias ideas sobre el alcohol o lo probará en algún momento. Escucha abiertamente sus experiencias y fomenta la confianza.

- Muchas veces has escuchado a tu hijo decir: “¿Qué pasaría si...?” Habla con él sobre las cosas que podrían ocurrir si consume alcohol. ¿Qué pasaría si se encuentra en una situación incómoda? Enséñale maneras de salir de esa situación y que, si él rechaza el alcohol, sus amigos lo harán también. La unión hace la fuerza.



Identifica el momento

¿Cuál es el momento oportuno? Simplemente da el primer paso e inicia la conversación. Una vez que lo haces, ya no hay vuelta atrás. Quizás no te sientas tan seguro de ti mismo como quisieras, pero puedes empezar a prepararte.

- Infórmate bien. Los adolescentes que beben pueden tener problemas de memoria y abusar de otras sustancias.
- Cuando se consume alcohol en la adolescencia, puede haber problemas en la escuela, como notas bajas, relaciones sociales tensas y problemas legales.
- Prepárate para escuchar atentamente. Tenemos que entender el punto de vista de los jóvenes, en lugar de intentar imponer nuestra opinión. Piensa que quizás ya saben del tema por las clases de salud en la escuela o porque lo conocen de primera mano. El alcohol puede tener consecuencias muy negativas y es crucial recordar a nuestros hijos que no deben consumirlo.



Continúa la conversación

¡Enhorabuena! Ya has hablado con tu hijo de los riesgos del consumo de alcohol entre menores. Ahora es el momento de continuar con esa conversación inicial. El alcohol es la principal sustancia peligrosa que consumen los menores en Estados Unidos.

- Ya sabes lo que apasiona a tu hijo. Habla con él sobre cómo el alcohol podría poner todo en peligro. ¿Tu hijo es deportista, músico, le importa su salud mental o tiene metas para el futuro? Descubre lo que más le interesa y hablen sobre lo que podría significar en su vida el consumo de alcohol.

Ser padres no es fácil; ¡es una montaña rusa de cambios! Los padres de hoy tienen información e investigaciones científicas más precisas que compartir sobre el consumo de alcohol entre menores y la juventud. El consumo de alcohol entre menores se puede prevenir.

- Recuerda que cuando tú consumes alcohol, influyes en la decisión de beber de tu hijo. "Los estudios muestran una relación entre el consumo de alcohol de los menores y el de los adultos del mismo hogar, comunidad y estado."
- El alcohol lleva a tomar decisiones arriesgadas causando muchas complicaciones.

La próxima vez que hables con tu hijo sobre el consumo de alcohol entre menores, comparte con él algunos datos nuevos. Además, infórmale a tu hijo que habrá consecuencias si bebe alcohol.