

# CÓMO LOS PADRES PUEDEN HACER LA DIFERENCIA...

## Como padre, usted puede...

### Ser un buen ejemplo.

¡Sus hijos lo están mirando! Cuando tome bebidas alcohólicas, hágalo en cantidades adecuadas y no beba para relajarse o para manejar sus problemas. No beba bajo condiciones inseguras, por ejemplo, antes o mientras conduce un vehículo. Su hijo no tomará buenas decisiones si usted no lo hace. Tener la actitud de "haz lo que digo y no lo que hago" no es suficiente.

### Poner reglas firmes.

Como padre, es su deber enseñarle a sus hijos que el alcohol no es una opción. Cuando los padres permiten que sus hijos tomen antes de los 21 años y los hacen prometer que no manejen bebidas, en realidad estos jóvenes están más propensos a manejar después de haber tomado o andar en un carro con un conductor que ha consumido alcohol. Ponga reglas razonables pero firmes que usted debe hacer respetar. Explique los riesgos acerca del consumo de alcohol así como las opiniones y valores de la familia. Deje en claro que por ley el consumo de alcohol no es una opción antes de los 21 años de edad. Hágale saber a sus hijos sobre las consecuencias legales y las reglas de la familia sobre el consumo de alcohol.

### Escuchar a sus hijos.

Los estudios indican que una de las mejores maneras para prevenir el uso y abuso del alcohol es la buena comunicación entre padre e hijo. Preste atención a lo que su hijo o hija le platican y comenta. También asuma un rol activo en la vida de sus hijos y ayúdeles a formar su auto estima y evite criticarlos constantemente. Permítales hablar sin interrumpirlos y sin hacer un problema sobre su punto de vista.

### Hablar con ellos.

Explíquelo a sus hijos que todas las acciones tienen consecuencias a cualquier edad y que cada decisión que toman es importante. Hable con ellos sobre el alcohol y sus consecuencias. ¡Empiece temprano! En la adolescencia, sus hijos pasan por una etapa emocional difícil y si usted no comienza a tener una relación honesta y con bases sólidas con ellos lo antes posible, en el futuro puede ser más difícil.

### Mantener las líneas de comunicación abiertas.

Una o dos conversaciones sobre el consumo de alcohol con su hijo no es suficiente. Si quiere que ellos vengan a usted por consejos, tiene que sentirse cómodo con todos los temas difíciles. Proponga pláticas/charlas de temas que son importantes para sus hijos, como el alcohol, el sexo, las drogas y las amistades.

### No ser ingenuo.

Esté alerta de las señales que puedan indicar el uso o abuso de alcohol, como bajas notas en la escuela, cambio de amistades, pérdida injustificada de dinero y síntomas de aislamiento. Si usted nota algo de esto, busque ayuda profesional. Esta ayuda le puede salvar la vida de su hijo o hija.

### Rehusarse a comprar bebidas alcohólicas a los menores de edad.

### Estar presente cuando hay fiestas en su casa.

Asegúrese de que ninguno de los amigos de su hijo traiga alcohol a su casa.

### Hablar con otros padres sobre no proveer bebidas alcohólicas en eventos o actividades en las que sus hijos puedan participar.

### Crear opciones libres de alcohol y actividades en su casa para que los jóvenes se sientan bienvenidos.

### Reportar a los menores de edad que estén tomando bebidas alcohólicas ó a quien esté suministrando alcohol a menores. Use la línea telefónica confidencial 770.822.6512 ó 877.CHECKID

GUIDE, Inc.  
[www.guideinc.org](http://www.guideinc.org)

Usado con el permiso de:  
Dallas Alliance on Underage Drinking (ALoud)  
[www.GDCADA.org/coalitions/aloud.htm](http://www.GDCADA.org/coalitions/aloud.htm)

*Parents Who Host, Lose The Most*  
was developed by and is a project of  
Drug-Free Action Alliance  
[www.DrugFreeActionAlliance.org](http://www.DrugFreeActionAlliance.org)



**PARENTS  
WHO HOST  
LOSE  
THE MOST**

No sea parte de las fiestas donde los jóvenes consumen alcohol.

Es contra la ley.

Como padre usted desea lo mejor para sus hijos. De vez en cuando, eso incluye ser anfitrión en fiestas en su hogar. Muchas veces algunos padres permiten el uso de alcohol en estas fiestas y guardan las llaves de los carros para mantenerlos a todos sanos y salvos, pero la verdad es que el alcohol puede dañar a sus hijos así los "vehículos" no sean usados.

# Por qué evitar que los menores de edad beban alcohol...

Además de la muerte, estos son otros riesgos relacionados con el consumo de alcohol:

## #1 Pérdida la Memoria

El equivalente a 1 ó 2 bebidas alcohólicas causa que los receptores del cerebro que trabajan en crear la memoria funcionen más lentos. En dosis más altas de alcohol, la actividad de los receptores deja de funcionar casi completamente. El alcohol afecta más el funcionamiento del cerebro en jóvenes que en adultos, porque los jóvenes necesitan que estos receptores estén trabajando 100% todo el tiempo para poder aprender y tener buena memoria.

## #2 Suicidios

1 de 4 jóvenes que se quitan la vida lo han hecho después de haber consumido alcohol ó lo han hecho por circunstancias relacionadas con el consumo de alcohol. Por ejemplo, si un joven está deprimido, el consumir alcohol lo hará incrementar el nivel de depresión.

## #3 Embarazos no deseados

El consumo de alcohol afecta la capacidad de mantener el auto-control en adultos y jóvenes. La combinación de las hormonas en los jóvenes, el deseo de la intimidad física y la pérdida del buen juicio causado por el consumo de alcohol, los puede llevar a tener relaciones sexuales, usualmente, sin protección. ¿Se da cuenta de que cuando usted permite que su hijo ó hija consuma bebidas alcohólicas puede convertirlo en abuelo ó abuela prematuramente?

## #4 Enfermedades que pueden ser evitadas

Los jóvenes que toman bebidas alcohólicas son relacionados con:

- Alta presión arterial
- Obesidad
- Altos riesgos de cáncer (de la garganta, la boca ó el estómago).
- Hepatitis
- Reducción del desarrollo de los huesos
- VIH, SIDA y otras enfermedades transmitidas sexualmente (causadas por tener sexo sin protección)

## #5 Muertes y Heridas

Cualquier enfermera del hospital le puede contar de los miles de jóvenes que son ingresados al hospital cada año con daño cerebral y otras heridas relacionadas con accidentes de carro que involucran el consumo de alcohol. Algunos jóvenes salen del hospital sin daño permanente mientras otros no son tan afortunados.

## #6 Alcoholismo

Los jóvenes que empiezan a tomar bebidas alcohólicas antes de los 15 años tienen 5 veces más riesgo de ser alcohólicos que alguien que empieza a tomar después de los 21 años. En los jóvenes, la adicción al alcohol sucede más rápido, especialmente si en la familia hay historia de alcoholismo. Si un joven se convierte en un adicto al alcohol, su vida no será nada parecida a lo que usted esperaba para él o ella.

# Consecuencias legales para los adultos que son anfitriones

- Como padre, usted no le puede dar bebidas alcohólicas a los amigos de su hijo o hija en las fiestas en su casa, ni siquiera si usted obtiene el permiso de los padres de esos niños.
- No puede permitir que alguien menor de 21 años, aparte de sus propios hijos, pueda consumir bebidas alcohólicas en su casa.
- Si usted no cumple con la ley, puede ser multado con \$1000.00 ó puede ser sentenciado con hasta 12 meses de cárcel.

Alguien lo puede demandar si usted le da bebidas alcohólicas a un menor de edad en su hogar y luego ellos le hacen daño a otros, a ellos mismos ó a la propiedad privada.

## ¡ESTA ES LA LEY!

For unincorporated Gwinnett County, Georgia. Other municipalities may differ.

Riesgos que corren los adultos...

QUÉ PUEDE HACER USTED PARA AYUDAR...