



SaveBrains.org

Creado por **GUIDE** INC.

- Cenar juntos con frecuencia.
- Ser cariñoso y comprensivo.
- Mantener abiertas las líneas de comunicación.
- Establezca reglas y castigos para no tomar. Sea consistente con ellos.
- Rodee a su hijo con modelos de conducta positiva.
- Los adolescentes necesitan que sus padres sean sus padres y no sus amigos de borrachera.
- Este pendiente del alcohol que tiene en su hogar. Cuéntelo y manténgalo bajo llave.
- Manténgase al tanto de sus hijos adolescentes y sus planes.
- Pregúnteles acerca del alcohol.
- Esté despierto y levantado a la hora fija de llegada al hogar de sus hijos. Hable con sus hijos adolescentes acerca de los acontecimientos de esa noche.
- Aprenda las señales y síntomas del alcoholismo.

Si surgen problemas, busque ayuda de inmediato.

Que puede hacer USTED para prevenir el uso del alcohol en los menores de edad

Los padres son la primera influencia para que sus hijos tomen la decisión de no tomar.

El alcohol daña el cerebro de los jóvenes ©

SaveBrains.org



El cerebro humano dura 23 a 25 años en desarrollarse por completo.

Estudios recientes demuestran que el alcohol causa daño al cerebro del adolescente.

El hipocampo (encargado de la memoria y el aprendizaje) suele ser 10% más pequeño en los adolescentes que toman.

El uso del alcohol interrumpe las conexiones neurológicas normales, disminuyendo la actividad cerebral y el desarrollo.



El alcohol interfiere con la memoria y con recordar nueva información.

Cuando los adultos proveen alcohol o permiten el uso del alcohol a los menores de edad, da como resultado:

- Consumir más afuera de la casa
- Causa más problemas relacionados con el alcohol
- Una mayor participación en actividades de alto riesgo

La mayoría de los alcohólicos en los Estados Unidos comenzaron a tomar antes de los 18 años.

En los Estados Unidos, 11% del alcohol es consumido por personas entre los 12 y 20 años.

La mayoría de las agresiones sexuales se relacionan con el consumo de alcohol.

Los Mitos y las Realidades del consumo de alcohol por menores de edad

Mito: “Los adolescentes van a tomar de todos modos - es algo pasajero..”

Realidad: La mayoría de los adolescentes NO toman. El 70% de los estudiantes de la escuela superior/preparatoria y el 93% de los estudiantes de la escuela secundaria/intermedia han dicho que no toman bebidas alcohólicas.

La percepción de que “todos lo hacen” en realidad influye a los jóvenes a ser más propensos a tomar. Por otro lado, cuando estas percepciones alteradas se corrigen, y los adolescentes se dan cuenta que en realidad “NO todos lo hacen”, son menos propensos a tomar alcohol.

Mito: “Es mejor que los chicos empiecen a tomar de jóvenes, para que aprendan como manejarlo.”

Realidad: El cerebro de un adolescente está todavía en desarrollo - especialmente la parte del cerebro que tiene que ver con tomar decisiones. El uso del alcohol en los menores de edad pone a los adolescentes en alto riesgo de fracaso académico, depresión, suicidio, agresión sexual, embarazo temprano, y drogadicción. Los jóvenes que toman suelen desarrollar dependencia al alcohol.

Mito: “Los adolescentes están más seguros tomando en casa que en cualquier otro lado”

Realidad: Tomar bajo supervisión de un adulto puede resultar, en que el adolescente desee tomar alcohol fuera de la casa. Además, dar alcohol a cualquier persona menor de 21 años de edad es ilegal, y pone al adulto en riesgo de recibir cargos penales y demandas civiles, especialmente si alguien resulta herido o si causa daños a bienes ajenos.

Mito: “En Europa, los adolescentes toman con mayor responsabilidad que en los EE.UU porque empezaron a tomar desde jóvenes.”

Realidad: Los adolescentes europeos suelen tomar y embriagarse más a menudo que los adolescentes americanos y tienen mayor índice de problemas relacionados con el alcohol.