



pregunte

escuche

aprenda

TM

¡Los niños y el alcohol no mezclan!



# Cómo hablar con su adolescente sobre el alcohol

Un servicio público de

**NICKELODEON**

**THE CENTURY COUNCIL**  
*Distillerías Luchando en contra del Manjar en Estado de Embriaguez y Consumo de Alcohol por Menores de Edad*

# ¡QUÉ RÁPIDO CRECEN!



Nuestros niños han llegado a la preadolescencia, una etapa repleta de cambios físicos, mentales y emocionales. La situación parece complicarse cuando a esto le añadimos todos los retos y las oportunidades que surgen como resultado directo del vivir entre dos culturas. Queremos que nuestros jovencitos aprovechen

Afortunadamente, a esta edad todavía recurren a aquellos adultos en quienes confían (mamá, papá, abuelita, abuelito, tía, maestra, etc.) en busca de consejos para tomar decisiones que consideran importantes. Por lo tanto, mantener una buena comunicación con nuestros jovencitos es vital durante esta etapa de sus vidas.

“Nuestros jovencitos están expuestos a muchas situaciones y a diario enfrentan el reto de tomar decisiones que nosotros a su edad ni hubiéramos imaginado tener que tomar.”

al máximo todas las oportunidades que tienen a su alcance a la vez que tratamos de mantener nuestra herencia cultural, valores y creencias.

¡Este es el momento de preguntar, escuchar y aprender!

Hoy día todo parece transcurrir de manera muy acelerada. Nuestros jovencitos están

expuestos a muchas situaciones y a diario enfrentan el reto de tomar decisiones que nosotros a su edad ni hubiéramos imaginado tener que tomar. Este folleto le ofrece ideas sencillas y prácticas para ayudarlo a conversar con ellos sobre los peligros asociados al consumo de alcohol por menores de edad. Este material ha sido preparado por un grupo de educadores, consejeros y profesionales de la salud especializados en preadolescentes entre los 9 y los 12 años de edad.

Esperamos que este material le sea útil y recuerde que al comunicarse con preadolescentes, lo importante es: preguntar, escuchar y aprender. ■

## LA TÍA RECOMIENDA...

### APROVECHE LAS SITUACIONES COTIDIANAS PARA CONVERSAR CON ELLOS...

“Tengo un hijo de 10 años y, aunque me gustaría platicar con él sobre los peligros del alcohol, no he encontrado el momento oportuno para hacerlo. No quiero que crea que lo estoy sermoneando. ¿Cuándo sería un buen momento para hablar con mi hijo?”

Existen muchas oportunidades para conversar con los jovencitos. Esté al pendiente y aproveche las situaciones cotidianas para conversar con su hijo. Por ejemplo: a la hora de la cena, en el automóvil, si ven un reportaje en las noticias, si un personaje en una película

o en su telenovela favorita se comporta de manera indebida o tiene problemas porque ha estado tomando, etc. Una serie de conversaciones honestas funciona mejor que una sola plática o sermón.

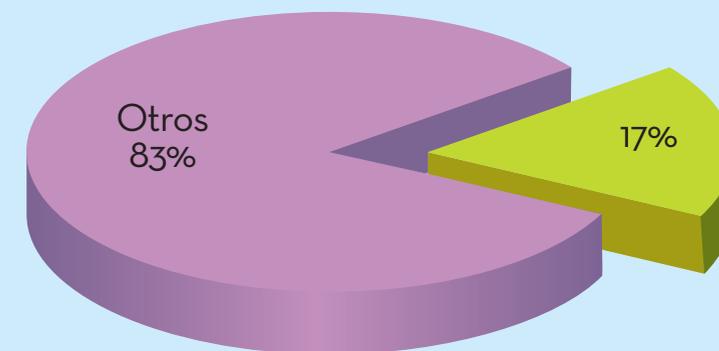
### UN BUEN EJEMPLO HABLA MÁS QUE MIL PALABRAS...

“Como padre responsable, trabajo muy duro para proveer todo lo que mi familia necesita. A veces me tomo un trago cuando llego a la casa del trabajo. El otro día mi esposa me preguntó cómo voy a explicarle a nuestros hijos de 10 y 11 años que no es correcto para ellos tomar cuando yo lo hago tan a menudo. ¿Qué debo hacer?”



Recuerde que las bebidas alcohólicas no deben usarse para escapar de problemas ni para relajar la tensión. Analice su comportamiento teniendo en cuenta que un buen ejemplo habla más que mil palabras. Si su consumo de alcohol es moderado, esto puede ser una lección positiva para sus hijos. Les enseñará que hay privilegios que los adultos pueden disfrutar de manera responsable. Otros ejemplos son manejar, votar, casarse. Recuérdeles que es contra la ley tomar alcohol si se es menor de edad. Explíqueles que sus cuerpos todavía están desarrollándose, lo que hace que el alcohol les afecte de manera diferente que a los adultos. Dígales que tomar alcohol a su edad puede hacer que actividades divertidas—como patinar o pasear en bicicleta—se vuelvan peligrosas.

## ¿SABE CUÁNTOS JÓVENES HISPANOS INDICAN HABER TOMADO ALCOHOL DURANTE LOS PASADOS 30 DÍAS?



17% - Se estima que esto representa un total de 733,464 jóvenes hispanos cada mes.

Source: SAMSHA, 2005 National Survey on Drug Use and Health



## ¡TOMAR ALCOHOL SI ERES MENOR DE 21 AÑOS ES ILEGAL Y PUNTO!...

“Soy una madre soltera y tengo una hija de 12 años. Ayer llegó a casa muy triste pues algunos de sus compañeros se burlaron de ella al no aceptar el trago que le ofrecieron. ¿Cómo puedo asegurarme de que mi hija no ceda a las presiones de sus compañeros?”

La felicitó, esto demuestra no sólo que su hija fue capaz de rechazar el trago, sino que además tiene la suficiente confianza para contarle lo sucedido. Este es el momento perfecto para recalcar los valores que le ha venido

inculcando desde pequeña. Es importante reforzar el respeto en todas sus dimensiones: a la familia, a ella misma y a las leyes que rigen la sociedad en que vivimos. ¡Tomar alcohol si eres menor de 21 años es ilegal y punto! Puede mencionar que, contrario a la creencia popular, la mayoría de los jovencitos no consume alcohol. Puede también aprovechar para recordarle cuáles

**Puede mencionar que, contrario a la creencia popular, la mayoría de los jovencitos no consume alcohol.**

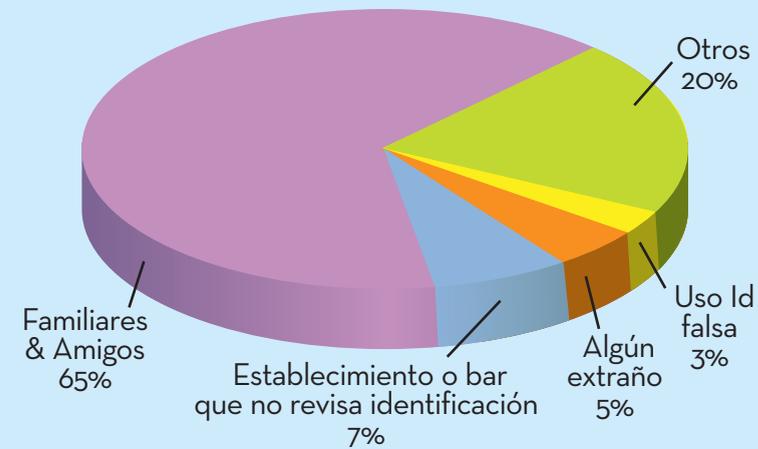
son las reglas en su hogar y las consecuencias de no seguirlas. Su hija debe saber lo que se espera de ella en todo momento. ¡Déjele saber lo orgullosa que está de ella!

## UNA SUPERVISIÓN ADECUADA PUEDE REDUCIR LAS OPORTUNIDADES QUE TIENEN LOS JOVENCITOS DE METERSE EN PROBLEMAS...

“Soy una madre divorciada y tengo dos hijos, una jovencita

de 13 años y un varoncito de 9. Debido a mi trabajo, dos veces por semana mi hija cuida de su hermano en lo que llego a casa. Me preocupa el bienestar de mis

## ¿SABE EN DÓNDE CONSIGUEN EL ALCOHOL LOS MENORES DE EDAD?



**65% del los menores obtiene el alcohol de familiares y amigos.**

Source: The Century Council, 2003 TRU Omnibuzz

hijos, pero no tengo otro familiar cerca que pueda hacerse cargo de ellos. ¿Qué me recomienda?”

Existen muchas familias que a diario enfrentan este dilema, sin embargo, una supervisión adecuada reduce las oportunidades que tienen los jóvenes de meterse en problemas. Sepa dónde están sus hijos en todo momento. Conozca a sus amigos y las familias de éstos. Pida a una amiga o vecina de confianza que eche un

vistazo a sus hijos de vez en cuando. “La curiosidad mató al gato”, decían en mi pueblo. Lleve inventario de las bebidas alcohólicas en su hogar. Si decide guardarlas bajo llave, explique a sus hijos que ésta medida los protegerá contra la presión que sus amigos puedan ejercer para tratar de hacerlos tomar. Por último, le recomiendo que investigue si en su comunidad existen organizaciones o programas de mentores,

educativos, atléticos, religiosos, u otros donde sus hijos puedan estar en lo que usted llega del trabajo.

## ¡MÁS VALE PREVENIR...

“Tengo un hijo de once años. Hasta ahora no ha tenido problemas, pero recientemente al abrazarlo noté que su aliento olía a alcohol.

No supe cómo reaccionar, así que me hice la tonta. ¿Cómo debo manejar esta situación?”

Lo más importante es “responder” de manera adecuada en vez de “reaccionar” impulsivamente. Hable con su hijo y determine si esto ha sido un incidente aislado. Existen varias razones por las que los jovencitos toman alcohol, desde simple curiosidad hasta problemas más serios que requieren la ayuda de profesionales. ¡Más vale prevenir que tener que lamentar! Si cree que existe un problema, recuerde que tiene recursos a su alcance para ayudarlo. Puede recurrir al consejero escolar, su médico de familia o tal vez a su iglesia, ya que muchas de ellas ofrecen servicios de consejería familiar. ■



## AYÚDELES A DECIR

Lo más seguro es que, en algún momento, su adolescente tendrá que enfrentar la decisión de no tomar alcohol. A veces resulta difícil para los menores decir que NO cuando le ofrecen un trago. Practique algunas “excusas” con ellos, así se sentirán más cómodos si la situación se presenta. He aquí algunos ejemplos de respuestas sencillas y directas: “No gracias, tengo cosas mejores que hacer.”

“Gracias, pero soy alérgico al alcohol.”

“Gracias, pero realmente no me gusta nada el sabor del alcohol. ¡Prefiero un refresco!”

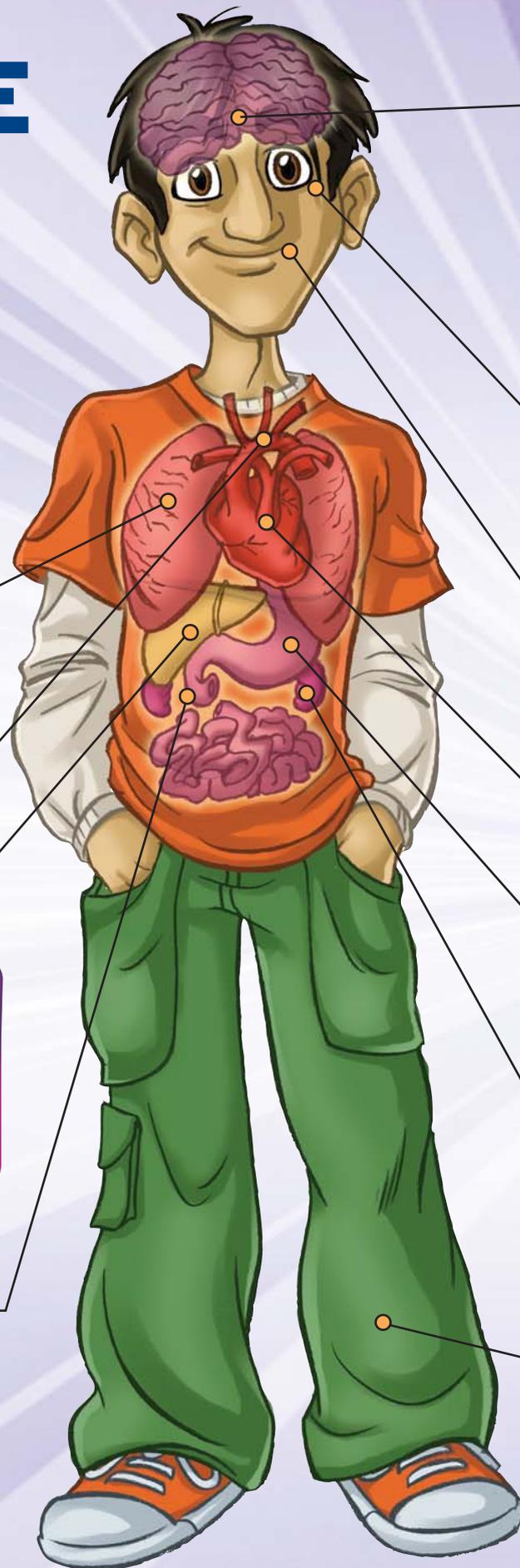
“Creo que me están llamando. ¡Adiós!”

“¡Qué va! Si mis padres se enteran, no quiero ni imaginarme el castigo. ¡No vale la pena!”

# ERES LO QUE TOMAS...

Seguramente ha escuchado la expresión “Eres lo que comes.” Aunque normalmente no se habla mucho de esto, también “eres lo que tomas”. Si consume bebidas alimenticias, su cuerpo se sentirá muy bien. Si por el contrario consume alcohol, su cuerpo se sentirá muy mal. El tomar alcohol afecta la mayoría de las partes de su cuerpo. Esto es especialmente importante cuando hablamos de los más jóvenes.

Fíjese en la ilustración adjunta y verá de lo que estamos hablando. No todas estas cosas suceden a todo el mundo, sin embargo, no se puede determinar a ciencia cierta cuales de ellas afectarán su cuerpo. Recuerde: estas cosas pueden estar sucediendo en su cuerpo aún cuando usted no se da cuenta y lo peor es que sus efectos se acumulan con el paso del tiempo.



**Cerebro** Tomar alcohol le puede deprimir y afectar las células del cerebro que le permiten pensar y moverse con normalidad. Esto le puede hacer actuar de manera muy diferente a la usual.

Puede no recordar su dirección, comenzar a llorar sin motivo aparente, desarrollar intensos dolores de cabeza, tener dificultad para entender a otras personas y marearse al punto de no poder realizar tareas simples como por ejemplo, amarrarse los zapatos o insertar la llave en la cerradura.

Puede insultar a sus amigos, volverse agresivo y buscar peleas con extraños, o hasta poner su vida en riesgo al intentar cruzar la calle. Su comportamiento bajo los efectos del alcohol puede crear problemas muy serios.

**Pulmones** Consumir alcohol afecta el ritmo de su respiración. Esto puede ocasionar desmayos. Si vomita, se dificultará su respiración y corre el riesgo de ahogarse y morir.

**Ojos** El alcohol disminuye su habilidad para mantenerse despierto y alerta. Puede afectar el dormir, por lo que al despertar aún se sentirá cansado y hasta malhumorado.

**Boca** Consumir alcohol le impide hablar claramente y reconocer que está vociferando. Puede decir groserías y cosas que de otra manera no habría dicho. Además, le da mal aliento.

**Sangre** El alcohol puede afectar la rapidez con que se coagula su sangre. Esto quiere decir que si se corta o hierde será más difícil parar de sangrar o cicatrizar. El funcionamiento de sus células blancas—las que combaten los gérmenes—disminuye y acabará enfermándose.

**Corazón** Tomar alcohol puede ocasionar palpitaciones irregulares, alta presión arterial, un ataque al corazón y hasta la muerte.

**Hígado** Consumir alcohol puede ocasionar acumulación de grasa en su hígado. Esto a su vez causa enfermedades del hígado que, a la larga, pueden ocasionar la muerte.

**Estómago** Tomar alcohol puede irritar el estómago y hacerlo producir más ácido (bilis). Esto puede provocar vómitos y hacerle sentir muy mal.

**Intestino Delgado/Páncreas** El alcohol puede dañar la cubierta interna del intestino delgado y además irritar el páncreas.

**Riñones** Beber alcohol aumentará la frecuencia con que tiene que ir al baño y esto acabará deshidratándole, es decir, no va a tener suficiente agua en su cuerpo. Si esto sucede, sus riñones pueden dejar de funcionar.

**Piernas** El alcohol puede afectar su coordinación y volverle torpe. Le impide caminar derecho y hasta puede tropezar, caerse y darse un mal golpe.

# ACUERDO PARA HABLAR SIN RODEOS SOBRE EL ALCOHOL



Con el fin de mantener el mutuo respeto y la buena comunicación al Hablar Sin Rodeos Sobre el Alcohol, yo, \_\_\_\_\_ (joven) y yo/nosotros \_\_\_\_\_ (adulto o adultos) nos comprometemos a lo siguiente:

## JOVEN

1. Preguntaré todo lo que desee saber acerca del alcohol y sus efectos en el cuerpo humano.
2. No permitiré que el temor o la vergüenza me impidan conversar sobre el alcohol.
3. Aprenderé todo lo que pueda sobre el alcohol pero eso no quiere decir que voy a tomar.
4. No me preocupará pasar por tonto(a) si tengo que repetir alguna pregunta para poder entender la información.
5. Seré honesto (a) y espero que también lo seas conmigo.
6. Reconoceré que nunca se es demasiado viejo para entender los efectos del alcohol en nuestro cuerpo.
7. Pensaré antes de actuar. ¡Tomar alcohol si eres menor de 21 años es ilegal y punto!

FIRMA: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

## ADULTO(S)

1. Me informaré y contestaré lo mejor que pueda, todas tus preguntas sobre el alcohol, sin sermonear.
2. No permitiré que el temor o la vergüenza me impidan conversar sobre el alcohol.
3. No asumiré que te interesa tomar sólo porque hagas preguntas sobre el alcohol.
4. Reconoceré tu interés en aprender. Esto demuestra lo inteligente que eres.
5. Seré honesto(a) y espero que tú también lo seas conmigo.
6. Reconoceré que nunca se es demasiado joven para entender los efectos del alcohol en nuestro cuerpo.
7. Confiaré en que pensarás antes de actuar.

FIRMA: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

The Century Council es una organización nacional sin fines de lucro que desde sus inicios en 1991 se ha dedicado a combatir el consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad y el manejar en estado de ebriedad. Esta organización, patrocinada por las principales destilerías del país, tiene como misión el promover la responsabilidad en la toma de decisiones en cuanto al consumir o no consumir bebidas alcohólicas y el desalentar todo tipo de consumo irresponsable mediante la educación, comunicación, investigación, aplicación de las leyes y otros programas.

THE CENTURY COUNCIL agradece a las siguientes organizaciones su participación en la creación de este folleto: Aspira Association • League of United Latin American Citizens (LULAC) • MANA • A National Latina Organization • National Community for Latino Leadership • National Hispanic Medical Association, y al National Latino Children's Institute.

© 2008 Viacom International Inc. Todos los derechos reservados. Nickelodeon y todos los títulos, y logotipos del mismo género son marcas de Viacom International Inc. "Ask Listen Learn" es publicado por Nickelodeon Custom Publishing. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material de esta publicación sin la previa autorización por escrito de "The Century Council" y "Nickelodeon". Solicitudes de "Custom Publishing" referirse a Noreen.Rafferty@nick.com.

Para obtener copias adicionales de éste folleto favor de visitar [www.centurycouncil.org](http://www.centurycouncil.org) ó [www.asklistenlearn.com](http://www.asklistenlearn.com).