

## CAMPAÑA NACIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DEL ALCOHOL ENTRE MENORES DE EDAD

### CÓMO SABER SI TU HIJO ESTÁ TOMANDO ALCOHOL<sup>1</sup>

#### Señales de aviso


A pesar de que las siguientes señales pueden indicar que hay un problema con el alcohol u otras drogas, algunas también pueden reflejar a las dificultades normales asociadas con el crecimiento. Los expertos creen que un problema con la bebida de alcohol por menores de edad es más probable si notas algunas de estas señales al mismo tiempo, si ocurren de repente o si algunas son extremas.

- » Cambios en el estado de ánimo: ataques súbitos de mal genio, irritabilidad y estar a la defensiva.
- » Problemas en la escuela: poca asistencia, malas calificaciones, y/o haber requerido acciones disciplinarias recientemente.
- » Rebeldía en contra de las reglas familiares.
- » Cambio de amigos: cambiar de amigos y no querer que tú conozcas a sus nuevos amigos.
- » Una actitud de “nada me importa”: apariencia descuidada, falta de interés en las cosas que antes le gustaban y poca energía en general.
- » Presencia de alcohol: encontrar alcohol en el cuarto de tu hijo y/o en la mochila u oler alcohol en su aliento.
- » Problemas mentales o físicos: fallos de memoria, poca concentración, ojos rojos, falta de coordinación o dificultad para hablar (balbuceo).

#### Cómo encontrar ayuda

##### ***No busques quién es el culpable***

Para la mayoría de los padres es difícil creer que sus hijos están tomando alcohol siendo menores de edad y que necesitan ayuda profesional. No te sientas mal si no te diste cuenta de las señales de aviso sino hasta que tu hijo estaba en problemas o hasta que alguien te dijo sobre la situación. Cuando la mayoría de los padres se enteran de que sus hijos menores de edad están tomando alcohol, se sienten sorprendidos y confundidos y se preguntan qué hicieron mal.



Al buscar ayuda para un niño que toma alcohol, lo primero que debes hacer es tratar de no culparte a ti mismo ni a tu hijo. Lo importante es actuar ahora para encontrar los mejores servicios disponibles para ayudar a tu hijo a dejar de tomar alcohol y empezar a construir un futuro libre de alcohol.

Si estás buscando tratamiento para un problema de salud mental o abuso de sustancias de tu hijo, puedes comenzar hablando con las personas que conoces como los miembros de tu familia, amigos, maestros, consejeros, clérigo y tu médico. Tu agencia de seguro médico te puede brindar una lista de proveedores de salud mental y abuso de sustancias. Si tu empleador tiene un programa de asistencia al empleado, puedes obtener un referido de ellos. En la escuela de tu hijo te pueden sugerir un buen programa de tratamiento de abuso de sustancias. El distrito escolar podría tener un programa de tratamiento de abuso de sustancias y consejería. Llámalos para buscar ayuda.

### ***Busca ayuda profesional***

El Departamento de Salud de tu condado probablemente tiene servicios de abuso de sustancias y es otra buena fuente de información. La agencia del condado que se dedica a ofrecer estos servicios podría llamarse “programas de alcohol y drogas” o “salud mental” o puede estar dentro de una división de servicios de salud mental. Si llamas al número general de información de la agencia de salud del condado, allí podrían orientarte muy bien.

### ***Encuentra un recurso local***

La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EE. UU. provee un localizador de sitios para recibir tratamiento (<https://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>) que incluye una herramienta para hacer búsquedas rápidas que te servirá para encontrar información detallada sobre los programas de abuso de sustancias controladas y alcohol en tu área.

## Referencia

- 1 SAMHSA's "Too Smart to Start" Underage Drinking Prevention National Media Campaign.

Nota: En esta página la palabra niños se usa para referirse tanto a los varones como a las hembras.