

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

QUÉ PUEDES HACER PARA PREVENIR QUE TU HIJO TOME ALCOHOL¹

Conoce los factores que pueden aumentar el riesgo de que tus hijos tomen alcohol, estos incluyen:

- » Las transiciones sociales significativas tales como pasar a la escuela intermedia o superior u obtener la licencia de conducir;
- » Tener historial de problemas sociales y emocionales;
- » Tener depresión u otros problemas emocionales serios;
- » Tener historial familiar de alcoholismo; y
- » Tener contacto con amigos que están involucrados en actividades preocupantes.

Da un buen ejemplo como adulto

- » Mantente alejado del alcohol en situaciones de alto riesgo. Por ejemplo, no manejes un vehículo de motor luego de tomar alcohol.
- » Busca ayuda si piensas que tienes un problema relacionado con el alcohol.
- » No le ofrezcas alcohol a tu hijo. Dile que si hay alcohol en la casa está prohibido para él y sus amigos.

Trabaja con las escuelas, comunidades y el gobierno para evitar que los menores de edad tomen alcohol asegurándote que:

- » Las escuelas y la comunidad apoyan y recompensan a los jóvenes que deciden no tomar alcohol;
- » Las escuelas y la comunidad identifican e intervienen con los menores de edad que están tomando alcohol desde una edad temprana;
- » Hayan reglas en la casa, en la escuela y en tu comunidad que indiquen que los menores de edad no pueden tomar alcohol;
- » Se establezcan acuerdos sobre el comportamiento aceptable que sean conocidos por todos y aplicados de forma constante;
- » En las fiestas y actividades sociales que se hagan en la casa o en cualquier otro sitio no se permita que los menores de edad tomen alcohol.

Apoya a tus hijos y dales espacio para crecer

- » Involúcrate en la vida de tus hijos.
- » Fomenta la independencia de tus hijos, pero establece límites adecuados.
- » Facilita que tus hijos te hablen sobre sus vidas.
- » Debes saber dónde están tus hijos, qué están haciendo, con quién están y quiénes son sus amigos.
- » Haz un esfuerzo por conocer los padres de los amigos de tus hijos. Comparte con ellos tus reglas sobre no permitir que tomen alcohol.
- » Busca maneras en que tus hijos se involucren en las actividades familiares como hacer tareas en el hogar y cuidar a sus hermanos menores.
- » Establece reglas claras, incluyendo reglas sobre no tomar alcohol. Haz que se cumplan las reglas establecidas.
- » Ayuda a tus hijos a encontrar actividades que puedan hacer, que no involucren alcohol.
- » No permitas que tus hijos vayan a fiestas en las que sirven alcohol. Y no permitas que en las fiestas en tu casa haya alcohol.
- » Ayuda a tus hijos a evitar situaciones peligrosas como ir en un carro que lo maneja alguien que haya tomado alcohol.
- » Ayuda a tus hijos a recibir ayuda profesional si te preocupa que están tomando alcohol.
- » Haz un compromiso con tus hijos en el que ellos te prometan que no tomarán alcohol.

Referencia en inglés

1 U.S. Department of Health and Human Services. *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Educators*. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2007.

Referencia en español

1 Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. *El Llamado a la acción del Cirujano General de 2007 para prevenir y reducir el consumo de alcohol por menores de edad: Guía de acción para las familias*, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina del Cirujano General 2007. Disponible en: <https://www.stopalcoholabuse.gov/prevention.aspx>, fecha de acceso: 20 de junio de 2013.