



Prevención del Consumo de Alcohol por Menores de Edad: una Guía para Padres y Tutores

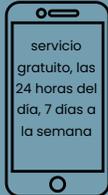
El alcohol es la droga más común consumida por menores de 21 años, la edad legal para consumir alcohol. Los niños y adolescentes que beben alcohol tienen mayor riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol en su adultez. Los padres y tutores pueden ayudar a sus hijos a tomar decisiones saludables al mantener conversaciones honestas y continuas sobre el alcohol y ser un ejemplo de conductas saludables.

¿Cuáles son los daños que causa el consumo de alcohol en los menores de edad?

El cerebro humano sigue desarrollándose y madurando hasta cerca de los veinticinco años. El alcohol es especialmente perjudicial para los cerebros en desarrollo. Los jóvenes que beben alcohol tienen más probabilidades de experimentar:

Problemas Académicos, Legales y Sociales

- Ausencias a la escuela
- Grados más bajos
- Problemas disciplinarios
- Problemas relacionados con conducir bajo los efectos del alcohol
- Deterioro del juicio
- Uso inadecuado de otras drogas (Mezclar alcohol con otras drogas aumenta el riesgo de sufrir efectos graves para la salud)



¿Necesita ayuda con el consumo de alcohol?
Llame a SAMHSA al 1-800-662-4357.

¿Tiene una crisis suicida, de consumo de sustancias o de salud mental? Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite 988lifeline.org.

Condiciones de Salud y Otros Riesgos

- Depresión y trastornos de ansiedad
- Violencia, incluido homicidio, suicidio y violencia sexual
- Lesiones, incluidas quemaduras, caídas y ahogamiento
- Infecciones de transmisión sexual
- Embarazo no planificado



Los adolescentes tienen **4** veces más probabilidades de consumir alcohol si su padres beben de forma compulsiva (4 o más bebidas a la vez para las mujeres y 5 o más bebidas para los hombres).



Compruebe sus hábitos de consumo de alcohol y obtenga una opinión personalizada: [compruebe sus hábitos de consumo de alcohol](#).

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a evitar problemas relacionados con el alcohol?

Genere un espacio de confianza con su hijo para mantener conversaciones constantes sobre el consumo de alcohol. Es normal sentir nervios antes de conversar sobre el consumo de sustancias con su hijo, pero cuanto más información tenga, mejor equipado estará para apoyar a su hijo a hacer elecciones positivas.

1 **Hable temprano y con frecuencia** sobre el consumo de alcohol, los efectos para la salud y los motivos por los que solo es adecuado para personas adultas a partir de los 21 años.

2 **Dé un buen ejemplo** al no beber en exceso, si decide tomar alcohol.

3 **Envíe un mensaje claro** que indique que el consumo de alcohol en menores de edad no está permitido. Nunca le de alcohol a una persona menor de 21 años.

4 **Sea accesible** para que su hijo se pueda acercar con sus preguntas.

- 5 **No emita juicios** si su hijo le dice que consume sustancias.
- 6 **Mantenga la conversación ligera** y evite usar tácticas para asustarlo y darle sermones.
- 7 **Ofrézcale herramientas** que enseñen a su hijo a rechazar el alcohol, evitar la presión de los pares y desarrollar mecanismos saludables para afrontar situaciones difíciles.
- 8 **Asegúrese de que no haya alcohol disponible** en las reuniones sociales de su hijo.
- 9 **Conozca a los amigos de su hijo** y a sus padres o tutores.
- 10 **Involúcrese** utilizando las estrategias comunitarias probadas de los CDC para reducir el consumo de alcohol entre los jóvenes menores de edad.

¿Cuáles son las posibles señales de que mi hijo pueda estar bebiendo?

Algunos de estos signos pueden deberse a otros desafíos y dificultades que necesitan una conversación y apoyo, y otros pueden reflejar una conducta normal entre los jóvenes. Esté atento a estos signos, especialmente si nota varios al mismo tiempo, si ocurren repentinamente o si algunos de ellos son extremos.

-  Explosiones de mal genio, irritabilidad o actitud defensiva
-  Ojos inyectados, falta de coordinación, pérdida de peso repentina, lesiones sin explicación
-  Lapsos de memoria, baja concentración o dificultad para hablar
-  Apariencia "descuidada", falta participación en intereses anteriores o poca energía

-  Mala asistencia a la escuela, grados bajos o problemas disciplinarios
-  Cambio de amigos y reticencia a permitirle conocer a sus nuevos amigos
-  Encontrar alcohol en la habitación o la mochila de su hijo, oler alcohol en el aliento
-  Rompiendo las reglas familiares



Si cree que su hijo está bebiendo alcohol o consumiendo otra sustancia, es importante abordar el problema de inmediato, de forma cuidadosa y honesta. Nunca es demasiado temprano o tarde para empezar a hablar con su hijo sobre la importancia de no tomar alcohol.



Escanee el código QR para ver enlaces interactivos en este folleto



go.cdph.ca.gov/alcohol
alcohol@cdph.ca.gov