

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

### POR QUÉ TU HIJO PODRÍA EMPEZAR A TOMAR ALCOHOL

Según los niños se van acercando a los años de la adolescencia, empiezan a experimentar cambios emocionales y físicos que muchas veces no son fáciles. Durante esa difícil etapa, algunos niños pueden empezar a experimentar con el alcohol.

Para la mayoría de los niños, lo que puede llevar a tomar no es una sola cosa, sino una combinación de factores.<sup>1</sup>

#### **Estrés**

Cuando los niños se preocupan por cosas como las calificaciones, pertenecer o “encajar” en un grupo y su apariencia física, pueden llegar a tomar alcohol como una manera de escapar de sus problemas.<sup>2</sup>

**¿Qué puedes hacer?** Anima a tu hijo a involucrarse en los deportes u otras actividades extracurriculares que sean una manera más saludable de manejar el estrés.

#### **Presión de grupo**

Las edades entre los 11 y los 18 años son un periodo de muchas influencias en el cual los jóvenes están bien susceptibles a los factores externos como los amigos, miembros de la familia y medios de comunicación.<sup>3</sup>

**¿Qué puedes hacer?** Ayuda a mejorar la confianza de tu hijo ayudándolo a aprender diferentes maneras de decir “no” y recuérdale que los verdaderos amigos no lo van a presionar a tomar alcohol.

#### **Transiciones**

Algunos acontecimientos de la vida como pasar de escuela intermedia a escuela superior, terminar una relación, mudarse o el divorcio de sus padres pueden causar que los niños empiecen a tomar alcohol.<sup>4</sup>

**¿Qué puedes hacer?** Asegúrale a tu hijo que las cosas van a ser más fáciles y asegúrate que él o ella sepa que tomar alcohol no es la solución.

## Entorno

Los niños que crecen en un ambiente donde los padres o los amigos toman mucho o ven el tomar alcohol como algo bueno, podrían ser más propensos a tomar alcohol.<sup>5</sup>

**¿Qué puedes hacer?** Si decides tomar alcohol, da un buen ejemplo tomando con moderación y asegurándote que tu hijo sepa que tomar alcohol mientras es menor de edad no es aceptable.

## Genética

Los niños que vienen de una familia donde hay historial de alcoholismo tienen mayor riesgo de volverse alcohólicos.<sup>6</sup>

**¿Qué puedes hacer?** Si en tu familia hay historial de alcoholismo, habla honestamente con tu hijo y asegúrate que él entienda que esta es una enfermedad seria.

## Referencias en inglés

1, 2, 4 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.

3 Moreno, M.A., Briner, L.R., Williams, A., Walker, L., and Christakis, D.A. (2009). Real use or "real cool": Adolescents speak out about displayed alcohol references on social networking websites. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 420–422.

5 Bonnie, R.J., and O'Connell, M.E. (Ed.). (2004). *Reducing underage drinking: A collective responsibility*. National Research Council and Institute of Medicine. Washington, DC: The National Academies Press. From <http://www.iom.edu/Reports/2003/Reducing-Underage-Drinking-A-Collective-Responsibility.aspx> (accessed May 3, 2012).

6 West, M.O., and Prinz, R.J. (1987). Parental alcoholism and childhood psychopathology. *Psychological Bulletin*, 102(2), 204–218.

## 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 comunidades*, 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.

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