



CHARLA PREVENTIVA

HABLANDO CON SU HIJO ADOLESCENTE SOBRE EL ALCOHOL

EDICION NUMERO 3
CENTRO OCCIDENTAL DE PARA LA APLICACIÓN DE TECNICAS PREVENTIVAS CSAP
JULIE HOGAN, PH.D DIRECTOR

**Hecho por: Diane Glass, Coordinadora
del Departamento de Manejo Preventivo
Editado por: Kris Gabrielsen, Director Asociado**

¿Sabía usted que de acuerdo con la encuesta nacional sobre consumo de alcohol y abuso de drogas, uno de cada cinco adolescentes cursando octavo grado admitieron haber consumido alcohol en el transcurso del mes anterior?

RECUERDE

“El 71 % de jóvenes adolescentes dicen que el alcohol es fácil de conseguir”.

Los adolescentes que ingieren licor enfrentan varios peligros, comenzando desde lesiones accidentales, hasta muerte por envenenamiento con alcohol. Además de esto, algunos estudios han comenzado a mostrar otro peligro: el daño cerebral.

Estudios preliminares indican que el consumo regular de alcohol puede afectar el desarrollo cerebral de adolescentes y jóvenes adultos. Estos estudios muestran un vínculo entre el consumo de alcohol y bajo funcionamiento cerebral en las áreas de memorización y aprendizaje. Por medio de estos estudios estamos aprendiendo el gran impacto que ejerce el alcohol en las partes que manejan los procesos audiovisuales en el cerebro humano. Estudios preliminares indicaban que el cerebro humano estaba totalmente desarrollado al momento del nacimiento. Ahora sabemos por medio de estudios realizados por el Doctor Scott Swartzwelder que el cerebro humano no está completamente desarrollado al momento del nacimiento sino hasta que la persona alcanza los

20 años y que la formación de la memoria no esta completamente desarrollada hasta la edad de los 16 o 17 años.

Investigaciones han mostrado que entre más temprano empiecen los adolescentes a consumir alcohol, mayor es la probabilidad de enfrentar problemas de alcoholismo después en sus vidas. Como padres necesitamos trabajar para prevenir o al menos retrasar el consumo del alcohol.

Monitorear y supervisar a su hijo adolescente es una tarea crítica. Los adolescentes reconocen haber experimentado el uso del alcohol en ocasiones en las que no han sido supervisados. Entérese en dónde y con quién está relacionándose sus hijos adolescentes.

Para mas información llame:

Departamento de Educación Fundado de US, Servicios humanos y de salud, Administración de servicios de Abuso de sustancias y Salud Mental, Centro de Prevención para el abuso de sustancias.

PARA REFLEXIONAR...

- Se siente seguro tu adolescente usando sus argumentos para refutar a sus amigos cuando es invitado a beber alcohol.
- Los adolescentes que consumen alcohol puede que no se den cuenta del daño potencialmente de éste.
- Como un ejemplo a seguir, su decisión de no abusar del alcohol va a reforzar el mensaje que usted transmita a su adolescente. Las acciones hablan más que las palabras.

PASOS A SEGUIR:

- Comparta la información con su adolescente sobre el alcohol y los efectos que él tiene en el desarrollo del cuerpo y el cerebro.
- Conozca los amigos de su adolescente y los padres de ellos.
- Establezca guías a seguir y consecuencias por consumir alcohol.
- Practique formas de decir NO al uso del alcohol. Como por ejemplo:
No gracias
- Tienes gaseosa?
- De ninguna manera. Si mis padres se enteraran me castigarían hasta que tuviera 30.
- No voy a empezar a arruinar mi vida.
- ¿Porque sigues presionándome si ya dije que "NO"?

Fuentes citadas:

U.S. Department of Health and Human Services (2002). National Alcohol and drug survey. Rockville, MD: Author.

Swartzwelder, H.S., Wilson, W.A., Tayyeb, M.I. (1995). Age-dependent inhibition of long-term potentiation by ethanol in immature vs mature hippocampus. *Alcohol. Alcohol Clinic Experimentation Research*, 19, 180-185.

Hawkins, J.D., Catalano, R.J. & Miller, J.Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), -105.

Yamhill County Health and Human Services. (2003, April). Talk About Tuesday. McMinnville, Oregon: Author.