

CAMPAÑA NACIONAL PARA PREVENIR EL CONSUMO DEL ALCOHOL ENTRE 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.¹

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.²

¿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.³

¿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.⁴

¿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.⁵

¿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.⁶

¿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.