

PROTEGER EL CEREBRO SANO Y EN DESARROLLO DE UN NIÑO

El cerebro de su hijo continúa desarrollándose durante la adolescencia. Como resultado, los daños causados por el alcohol durante estos años cruciales pueden alterar la forma en que se desarrolla el cerebro, afectando áreas del cerebro relacionadas con el aprendizaje, la memoria y el juicio.² Un cerebro sano tiene beneficios de gran alcance, ayudando a contribuir al éxito general de un niño y satisfacción en la vida.

HABLE CON SUS HIJOS SOBRE EL ALCOHOL TEMPRANO

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda hablar con sus hijos a la edad de 9,3 años. Eso se debe a que los niños desarrollan sus percepciones sobre el alcohol entre las edades de 9 y 13 años. Si bien puede parecer temprano, ayuda a sus hijos a comprender los daños potenciales. También le da la oportunidad de dejar claras sus expectativas acerca de no beber a menores de edad, lo que aumenta la probabilidad de que sus cerebros permanezcan libres de alcohol.

40%

DE LOS NIÑOS QUE BEBEN ANTES DE LOS 15 AÑOS CONVIERTE EN ALCOHOLEPENDIENTE.⁴

67%

DE LOS NIÑOS QUE BEBEN ANTES DE LOS 15 AÑOS TAMBIÉN CONSUMIRÁN DROGAS ILEGALES.⁵

44%

DE LOS NIÑOS QUE BEBEN LO HACEN EN CASA CON EL PERMISO DE SUS PADRES.⁶

MATERIA BLANCA

Transmite señales entre células. Los daños causados por el alcohol pueden afectar la capacidad de atención y la capacidad para comprender la información.¹⁰

LA ZONA PREFRONTAL

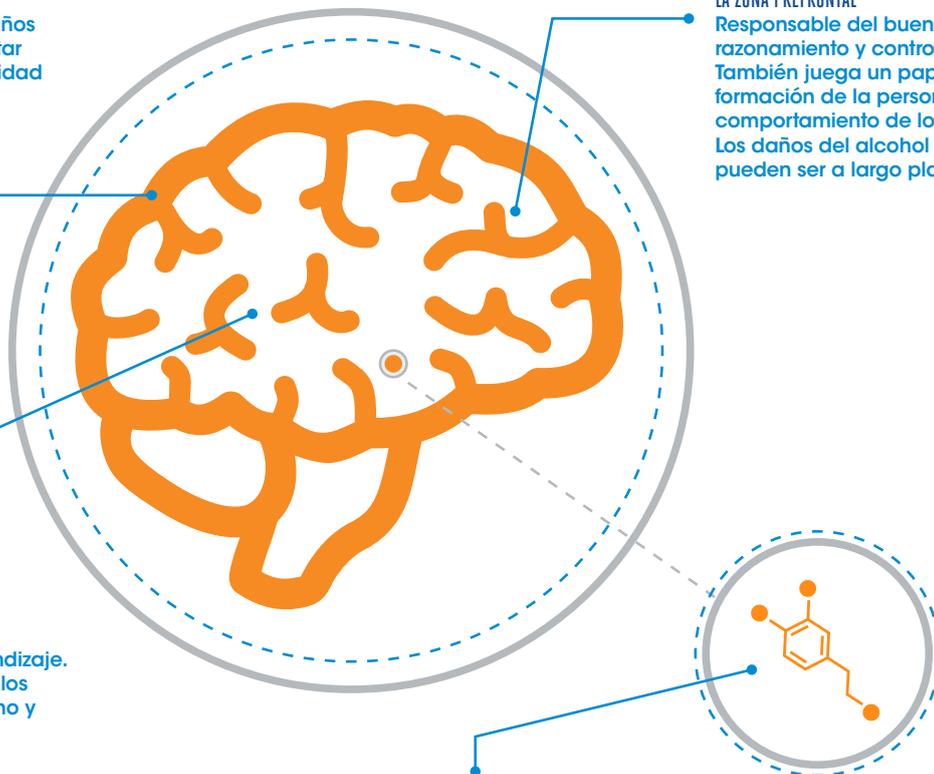
Responsable del buen juicio, razonamiento y control de impulsos. También juega un papel en la formación de la personalidad y el comportamiento de los adultos. Los daños del alcohol en esta área pueden ser a largo plazo.⁷

EL HIPPOCAMPUS

Responsable de la memoria y el aprendizaje. Puede ser un 10% más pequeño entre los niños que comienzan a beber temprano y luego beben mucho.⁹

DOPAMINA

El alcohol engaña al sistema de placer-recompensa del cerebro para que genere dopamina (la sustancia química del bienestar), programando el cerebro de un adolescente para la adicción.⁸



LOS PADRES SON LOS #1 RAZÓN POR LA QUE LOS NIÑOS NO BEBEN



Lo crea o no, los adolescentes todavía escuchan a sus padres. De hecho, los niños suelen escuchar a sus padres más que a nadie, incluidos sus amigos. Los datos de Utah muestran que cuando los padres tienen claro su fuerte desaprobación del consumo de alcohol por menores de edad, el 97% de los niños eligen no beber.¹¹

HABILIDADES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE BEBIDAS DE MENORES

1 Vinculación Manténgase cerca de sus hijos



La vinculación es esencial para prevenir el consumo de alcohol por menores. Es menos probable que los niños beban cuando sus padres están involucrados en sus vidas y cuando los niños y los padres se sienten cerca el uno del otro.

HACER UN CONTROL DE CERCANÍA EMOCIONAL

De vez en cuando, puede resultar útil revisar el estado de su relación con su hijo. Pregúntate a ti mismo las siguientes preguntas:

- Su hijo se siente cercano a usted?
- Su hijo comparte sus pensamientos y sentimientos con usted?
- Le gusta a su hijo pasar tiempo con usted?
- Si mi hijo tuviera un problema personal, se sentiría cómodo pidiéndome ayuda?

PASAR TIEMPO JUNTOS

Trate de pasar al menos 15 minutos al día de tiempo a solas, haciendo cosas que a su hijo le gusta hacer.

COMER COMIDAS JUNTOS

Comer con su familia brinda una gran oportunidad para entablar una conversación con sus hijos sobre su día y compartir sus pensamientos e inquietudes.



2 Límites Establezca reglas y expectativas claras



Los niños responden mejor cuando tienen límites y expectativas claras. Nunca asuma que sus hijos saben cuáles son sus reglas, expectativas y actitudes. Escriba sus reglas y discútalas con sus hijos para que comprendan las razones detrás de ellas.

ENSEÑAR LOS RIESGOS DE BEBER A MENORES

A los 9 años, comience a hablar con sus hijos sobre no beber alcohol en los menores de edad.

HABLAR SOBRE QUÉ HACER SI SE OFRECE ALCOHOL

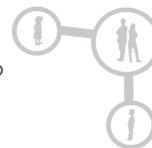
Asegúrese de que sus hijos sepan que deben llamarlo o enviarle un mensaje de texto para que lo lleve a casa si se les ofrece alcohol. Mantenga su entorno social libre de alcohol.

HACER CUMPLIR LAS REGLAS

Dé las consecuencias apropiadas cada vez y recompense a sus hijos por no consumir alcohol.

AYUDAR A LOS NIÑOS A ELEGIR AMIGOS SABIAMENTE

Los estudios muestran que si los amigos de sus hijos beben, el riesgo de que sus hijos beban menores de edad aumenta significativamente.¹²



3 Supervisión de quién, qué, cuándo, dónde y lo hará



Sepa dónde están sus hijos, con quién están y qué están haciendo. Manténgase involucrado. Los estudios muestran que la participación de los padres desciende significativamente entre el sexto y el duodécimo grado.¹³ Es importante mantenerse comprometido durante la adolescencia.

PREGUNTE LAS 5 PREGUNTAS

1. ¿A dónde vas?
2. ¿Qué vas a hacer?
3. ¿Con quién estarás?
4. ¿Cuándo volverás a casa?
5. ¿Habrá alcohol?

GARANTIZAR UN ENTORNO SIN ALCOHOL

Asegúrese de que sus hijos no tengan alcohol en casa o de amigos, hermanos, etc.

CONOZCA LAS ACTIVIDADES DE SUS HIJOS

Ayude a brindar diversión segura, agradable y sin alcohol para sus hijos y sus amigos.

FUENTES:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3621648/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4669962/>
3. <https://pediatrics.aappublications.org/content/136/3/e718>
4. <https://www.niaaa.nih.gov/news-events/news-releases/age-drinking-onset-predicts-future-alcohol-abuse-and-dependence>
5. "CIGARETTES, ALCOHOL, MARIJUANA: GATEWAYS TO ILLICIT DRUG USE," CENTER ON ADDICTION AND SUBSTANCE ABUSE, COLUMBIA UNIVERSITY, 1994; AND SAMHSA "START TALKING BEFORE THEY START DRINKING," 2005.
6. UTAH STUDENT HEALTH AND RISK PREVENTION [SHARP] SURVEY, 2019.
7. <https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf>

8. <https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf>

9. <https://djjdp.djp.gov/sites/g/files/xyckuh176/files/pubs/237145.pdf>

10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3699185/>

11. UTAH STUDENT HEALTH AND RISK PREVENTION [SHARP] SURVEY, 2021.

12. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol>

13. <https://shareok.org/bitstream/handle/11244/25028/10.1177.019263659608058314.pdf?sequence=1>

Parents Empowered es una campaña de educación comunitaria y de los medios de comunicación a nivel estatal centrada en los padres, porque la desaprobación de los padres es la razón número uno por la que los niños eligen no beber. La iniciativa proporciona a los padres habilidades comprobadas para proteger el cerebro sano de los niños de los daños del alcohol y promover un futuro brillante. Para obtener más información, visite parentsempowered.org.