

**AHORA ES UN BUEN MOMENTO PARA HABLAR
CON LOS NIÑOS SOBRE EL ALCOHOL:
AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS**

**DRUG FREE
COMMUNITIES**
of Fond du Lac

CHARLAS PEQUEÑAS

Las conversaciones informales sobre el consumo de alcohol por parte de menores pueden marcar una gran diferencia en las decisiones de un niño. Esto se debe a que los niños realmente escuchan. Las investigaciones demuestran que tener conversaciones informales y frecuentes sobre el alcohol, **a partir de los 8 años aproximadamente, puede ser mucho más eficaz** (y mucho menos intimidante) que una sola conversación muy seria. **Por lo tanto, siga hablando y dele al niño la confianza para crecer sin alcohol.**



¿Qué hacer?

Mantenlo informal

No se necesita ningún guión ni escenario elaborado. Solo piensa en lo que quieres compartir y aprovecha los momentos individuales.

Estar listo

Es posible que escuches cosas que no esperabas o que te gusten demasiado. Intenta respirar profundamente unas cuantas veces y sigue escuchando.

¿No hay respuesta? No te asustes

Está bien admitir que necesitas aprender más. Recuerda que no tienes que hablar de todo a la vez. De todos modos, es mejor tener muchas charlas breves e informales a medida que los niños crecen.

Establezca expectativas claras

Asegúrese de que los niños sepan que el consumo de alcohol por parte de menores de edad es ilegal e inaceptable. Establezca expectativas claras y aplique las reglas de su casa de manera constante. Guarde las bebidas alcohólicas bajo llave en un refrigerador o armario, si es posible.

Sea accesible

Sea la persona a la que recurra su hijo para obtener información y apoyo (en lugar de sus amigos o Internet) tomando en serio sus preguntas y proporcionándoles respuestas tranquilas y fáciles de entender.

Qué decir

Haga preguntas abiertas

Haga que sus hijos hablen evitando respuestas de sí o no. Pregúnteles sobre las elecciones de sus amigos, sus experiencias escolares o sus opiniones sobre el consumo de alcohol en los medios de comunicación.

Escuchar

Demuestre que está interesado haciendo preguntas y deje que sus respuestas guíen la discusión.

Hablemos de las cosas difíciles

A veces, los niños pueden pensar en el alcohol como una forma de lidiar con el estrés o los traumas de sus vidas. Ofrezcales un lugar seguro para hablar sobre esos sentimientos, ya sea con usted o con un proveedor autorizado.

Dales opciones

Advertir a los niños sobre los peligros del alcohol es solo el primer paso. Enséñeles alternativas saludables, como hacer ejercicio o meditar, disfrutar de la música o los juegos, aprender una nueva habilidad, llevar un diario o pasar tiempo con personas en las que confíen.

Considere compartir su propia historia

Lo que compartas depende de ti. Revelar tus propias decisiones, arrepentimientos o historia familiar puede ayudar a los niños a entender lo que está en juego.

3 datos breves

Para ayudar a los niños a comprender las consecuencias del consumo de alcohol por parte de menores de edad.

Sobre sus amigos

Muchos jóvenes creen que “todo el mundo lo hace”, pero el consumo de alcohol entre menores de edad no es tan popular en Wisconsin como se podría pensar.

- 1 En todo Wisconsin, el consumo de alcohol entre adolescentes está en su nivel más bajo histórico.¹
- 2 Sin embargo, 1 de cada 6 estudiantes del condado de Fond du Lac encuestados informó haber bebido alcohol en el último mes.²
- 3 La edad promedio que los jóvenes de Fond du Lac comienzan a beber es de 13 años.²

Sobre su cerebro

El alcohol afecta el cerebro de los niños más poderosamente que el de los adultos, y beber antes de que el cerebro esté completamente desarrollado puede tener efectos devastadores.

- 1 Beber alcohol puede ralentizar la actividad cerebral de un adolescente durante semanas.³
- 2 Puede dañar las partes del cerebro responsables del aprendizaje, la memoria y el autocontrol.
- 3 El consumo de alcohol por parte de menores de edad puede tener efectos duraderos que continúan afectando las funciones cerebrales de los niños cuando son adultos.⁴



Sobre los riesgos

El consumo de alcohol por parte de menores de edad puede afectar gravemente casi todos los aspectos de la vida de un joven, desde su comportamiento y sus relaciones hasta su salud mental.

- 1 Casi 1 de cada 5 niños que beben han estado en un automóvil con un conductor que había estado bebiendo alcohol.⁵
- 2 Beber puede causar problemas en la escuela, con los amigos y con la ley.⁶
- 3 El consumo de alcohol por parte de menores de edad se asocia con tasas más altas de depresión, ansiedad y suicidio.⁶

Acerca del consumo excesivo de alcohol

En el caso de las mujeres, beber en exceso significa tomar 4 bebidas alcohólicas en 2 horas o menos. En el caso de los hombres, son 5 bebidas en 2 horas o menos. De cualquier manera, beber en exceso es especialmente peligroso para los niños.

- 1 Nueve de cada diez veces, el consumo de alcohol por parte de menores de edad constituye un consumo excesivo de alcohol.⁶
- 2 Los niños que beben tienen más probabilidades de sufrir intoxicación alcohólica.⁶
- 3 El consumo excesivo de alcohol reduce las inhibiciones en un momento en que los jóvenes ya están ansiosos por asumir riesgos.³

1. Informe resumido sobre conductas de riesgo en jóvenes de Wisconsin, 2019.
2. JKV Research, LLC. (2024). Informe de la encuesta de salud comunitaria del condado de Fond du Lac de 2024.
3. El alcohol y el cerebro adolescente: deterioro inmediato, consecuencias a largo plazo, 2016.
4. Los efectos del alcohol en el cerebro adolescente: ¿qué se puede aprender de los modelos animales?
5. Vigilancia del comportamiento de riesgo en jóvenes – Estados Unidos, 2019.
6. Hoja informativa sobre alcohol y salud pública: consumo de alcohol por menores de edad, 2018.