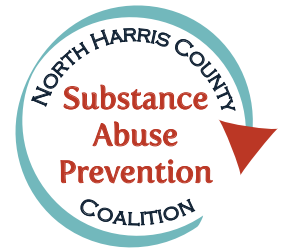




Abuso de alcohol Prevención



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.

Factores:

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.

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.

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.

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.

Genética: Los niños que vienen de una familia donde hay historial de alcoholismo tienen mayor riesgo de volverse alcohólicos.

¿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.
- ▶ 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.
- ▶ 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.
- ▶ 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.
- ▶ Si en tu familia hay historial de alcoholismo, habla honestamente con tu hijo y asegúrate que él entienda que esta es una enfermedad seria.

Señales de Aviso:

A pesar de que las siguientes señales pueden indicar que hay un problema con el alcohol u otras drogas, algunas también pueden reflejar a las dificultades normales asociadas con el crecimiento. Los expertos creen que un problema con la bebida de alcohol por menores de edad es más probable si notas algunas de estas señales al mismo tiempo, si ocurren de repente o si algunas son extremas.

- ▶ Cambios en el estado de ánimo: ataques súbitos de mal genio, irritabilidad y estar a la defensiva.
- ▶ Problemas en la escuela: poca asistencia, malas calificaciones, y/o haber requerido acciones disciplinarias recientemente.
- ▶ Rebeldía en contra de las reglas familiares.
- ▶ Cambio de amigos: cambiar de amigos y no querer que tú conozcas a sus nuevos amigos.
- ▶ Una actitud de “nada me importa”: apariencia descuidada, falta de interés en las cosas que antes le gustaban y poca energía en general.
- ▶ Presencia de alcohol: encontrar alcohol en el cuarto de tu hijo y/o en la mochila u oler alcohol en su aliento.
- ▶ Problemas mentales o físicos: fallos de memoria, poca concentración, ojos rojos, falta de coordinación o dificultad para hablar (balbuceo).

Cómo Encontrar Ayuda:

No busques quién es el culpable

Para la mayoría de los padres es difícil creer que sus hijos están tomando alcohol siendo menores de edad y que necesitan ayuda profesional. No te sientas mal si no te diste cuenta de las señales de aviso sino hasta que tu hijo estaba en problemas o hasta que alguien te dijo sobre la situación. Cuando la mayoría de los padres se enteran de que sus hijos menores de edad están tomando alcohol, se sienten sorprendidos y confundidos y se preguntan qué hicieron mal.

Al buscar ayuda para un niño que toma alcohol, lo primero que debes hacer es tratar de no culparte a ti mismo ni a tu hijo. Lo importante es actuar ahora para encontrar los mejores servicios disponibles para ayudar a tu hijo a dejar de tomar alcohol y empezar a construir un futuro libre de alcohol. and begin building an alcohol-free future.

Habla con gente que conoces

Si estás buscando tratamiento para un problema de salud mental o abuso de sustancias de tu hijo, puedes comenzar hablando con las personas que conoces como los miembros de tu familia, amigos, maestros, consejeros, clérigo y tu médico. Tu agencia de seguro médico te puede brindar una lista de proveedores de salud mental y abuso de sustancias. Si tu empleador tiene un programa de asistencia al empleado, puedes obtener un referido de ellos. En la escuela de tu hijo te pueden sugerir un buen programa de tratamiento de abuso de sustancias. El distrito escolar podría tener un programa de tratamiento de abuso de sustancias y consejería. Llámalos para buscar ayuda.

Encuentra un recurso local

La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias de EE. UU. provee un localizador de sitios para recibir tratamiento (<http://findtreatment.samhsa.gov/faq.htm>) que incluye una herramienta para hacer búsquedas rápidas que te servirá para encontrar información detallada sobre los programas de abuso de sustancias controladas y alcohol en tu área (<http://findtreatment.samhsa.gov/TreatmentLocator/faces/quickSearch.jsp>).

La información de esta página fue adaptada de SAMHSA y la campaña “Hable. Ellos escuchan sus palabras.” Para más información visite www.underagedrinking.samhsa.gov.