



Los Menores de Edad y el Alcohol en el Condado de Sonoma

2010

¿Piensa que cuando los adolescentes empiezan a tomar alcohol es solo un ritual?

PIENSELO OTRA VEZ.

NUEVOS ESTUDIOS muestran que el alcohol afecta el desarrollo del cerebro de los adolescentes de una forma diferente al que afecta a los adultos. La memoria, el aprendizaje, los procesos para hacer decisiones, el buen juicio y el control de los impulsos pueden ser afectados gravemente y el riesgo de volverse adictos aumenta significativamente. “El cerebro pasa por cambios dinámicos durante la adolescencia y el alcohol puede dañar gravemente estos procesos a largo y corto plazo” (Asociación Médica Americana AMA, 2003).



LOS NIÑOS QUE PLATICAN CON SUS PADRES ACERCA DE LOS RIESGOS DE LAS DROGAS TIENEN HASTA UN 50% DE POSIBILIDADES DE NO PROBAR ALCOHOL.

Una encuesta nacional descubrió que muchos padres de familia no le dan importancia al alcohol, el tabaco y otras drogas en las vidas de sus adolescentes. Veintiocho por ciento de adolescentes reportaron que el alcohol y otras drogas son el problema número uno que enfrentan las personas de su edad; comparado con esto, solamente un 17% de los padres de familia pensaron en esto.

FUENTES: Asociación Médica Americana; Centro Nacional sobre la Adicción y el Abuso a las Sustancias de la Universidad de Columbia, CASA <http://www.casacolumbia.org/articlefiles/380-2008%20Teen%20Survey%20Report.pdf>



MANTENGASE AL TANTO DE SUS HIJOS, DONDE ANDAN Y LO QUE ESTAN HACIENDO.

PONGALES REGLAS CLARAS Y SEA CONSISTENTE

Si sus hijos oyen un mensaje para que “no usen,” tienen un 42% de posibilidades de no probar alcohol y

otras drogas. Los niños, incluyendo a los adolescentes, no quieren perder el respeto de sus padres.

ESCUCHE A SUS HIJOS

Los hijos de las familias que se sientan a comer juntos tienen un 33% de posibilidades de no probar alcohol y otras drogas. Platique con sus hijos para saber lo que piensan. ¿Quiénes son sus amigos? ¿Qué hacen después de la escuela? ¿Qué hacen cuando van a las casas de sus amigos?

ADENTRO DE ESTA GUIA INFORMATIVA

Nueva Evidencia	2
Más Riesgos	3
Los Padres Tienen Poder	4
Apoye esta Causa	6
Recursos	6
Los Mitos que Pueden Confundirle	7



No es por seguro que todos los adolescentes van a tomar alcohol. El hecho es que 32% de los adolescentes en el 11avo. grado del Condado de Sonoma nunca se han tomado una bebida alcohólica completa.

Resultados de la Encuesta Healthy Kids en el Condado de Sonoma, 2007-09

Proceda con Precaución:

CEREBRO EN PROCESO DE CONSTRUCCION.



El hipocampo del cerebro puede ser un 10% más pequeño en los menores de edad que toman alcohol.

EL CEREBRO pasa por un desarrollo rápido y cambios en la forma que hace sus conexiones durante las edades de 12 a 21 años. El uso del alcohol durante la adolescencia puede dañar este desarrollo que es esencial para convertirse en un adulto maduro, considerado y responsable.

EL ALCOHOL PUEDE DAÑAR DOS AREAS IMPORTANTES EN EL CEREBRO:

El área pre frontal que es responsable del razonamiento, la planificación, el buen juicio, el hacer decisiones y el control de los impulsos. Los daños que hace el alcohol a esta área durante los años de la adolescencia pueden tener efectos a largo tiempo y no son reversibles (ya no pueden volver a su condición original).

El hipocampo desempeña un papel importante en el aprendizaje y la memoria. Los que toman alcohol con frecuencia nunca podrán alcanzar una madurez adulta ya que el alcohol impide el funcionamiento de los sistemas esenciales para guardar información nueva.

FUENTE: Hoja Informativa de la Asociación Médica Americana

ADICCION/DEPENDENCIA

- La dependencia en el alcohol es más grande entre los grupos de 18 a 20 y 21 a 24 años de edad (vea la gráfica).
- Los niños que empiezan a tomar alcohol antes de los 15 años tienen 4 veces más las posibilidades de desarrollar problemas con el alcohol comparados con los que empiezan a tomar después de los 21 años de edad.
- Las posibilidades de volverse dependiente del alcohol disminuyen a un 14% por cada año que esperen para empezar a tomar alcohol.



FUENTES: EIC y NIAAA, Enfoque en el Alcohol y los Menores de Edad, No. 22; El Reporte NSDUH, 10/22/04; Spear, L.P., El Cerebro del Adolescente y las Manifestaciones de Comportamiento Relacionadas a la Edad, Estudios de Neurociencia y Bio-Comportamiento 24 (2000) 417-463.

OTROS RIESGOS



COMPORTAMIENTOS PELIGROSOS

Nuevos estudios han demostrado que los adolescentes están más propensos a actuar en forma impulsiva lo cual les pone a riesgo de sufrir golpes y de hacer cosas de las que se arrepentirán cuando estén sobrios; estos comportamientos incluyen manejar bajo la influencia del alcohol y/o drogas, meterse en peleas y tener relaciones

sexuales sin protección. Cuando los adolescentes toman alcohol corren un peligro más alto al tener relaciones sexuales sin protección y convertirse en víctimas del asalto sexual.

ENVENENAMIENTO POR ALCOHOL

Un 12% de los adolescentes que atienden el 9no. grado y un 26% de los adolescentes que atienden el 11avo. grado en el Condado de Sonoma reportaron que se habían emborrachado cuando California Healthy Kids hizo una encuesta en el año escolar 2007-09. Además del peligro de la intoxicación con el alcohol; el emborracharse (tomar de 4 a 5 bebidas alcohólicas en el transcurso de 2 horas) puede causar dificultad al respirar, la pérdida del conocimiento y la muerte.

LOS ESTUDIOS, LOS DEPORTES Y EL RENDIMIENTO

Los adolescentes que consumen alcohol tienen las tasas más altas de vagancia (no asisten a la escuela) y su rendimiento escolar es muy bajo. Estudios recientes muestran que el hipocampo en el cerebro de un adolescente que toma alcohol es un 10% más pequeño de lo normal, lo cual tiene un impacto en el aprendizaje y la memoria.

Muchos adolescentes que son atletas y los que practican otras actividades como la danza y la música pueden no darse cuenta de la forma en que el consumo del alcohol, aunque sea solo un poco, puede darle marcha atrás a todo el esfuerzo que han puesto cuando han estado entrenando y practicando. El consumo de 5 bebidas alcohólicas o más durante una noche puede afectar el cerebro y las actividades del cuerpo hasta por 3 días. El consumo moderado de alcohol (2 a 3 bebidas) reduce la resistencia y afecta el rendimiento hasta por 48 horas después de haberse tomado la última bebida alcohólica y reduce la coordinación motriz (la habilidad de moverse normalmente) hasta por 12 a 18 horas después de haberlas consumido. El alcohol causa la deshidratación, disminuye la habilidad del cuerpo para sanar, previene que los músculos se recuperen, acaba con la energía, bloquea la habilidad para aprender nueva información, y dificulta la memoria y retención de la información.

FUENTE: Firth, Gina, MA, Manzo, Luis Ph.D.; Para el Atleta: El Alcohol y el Rendimiento Atlético. Universidad de Notre Dame. 2004; <http://www.middlebury.edu/offices/healthed/>



EL ALCOHOL ACTUA EN EL CEREBRO COMO UN VIRUS EN UNA COMPUTADORA:

- Reduce o para la actividad cerebral.
- Borra y desorienta los mensajes neurológicos.
- Daña las conexiones neurológicas.
- Estanca la formación de las conexiones maduras del cerebro.
- Afecta el sistema del placer y recompensa del cerebro lo cual conduce a la dependencia del alcohol y la adicción.

Usted hace la diferencia.

DIGALES LO QUE USTED PIENSA.

Un 17% de los estudiantes en el 7mo. grado en el Condado de Sonoma ya se han tomado una bebida alcohólica completa.

La mayoría de los padres empiezan a platicar demasiado tarde con sus adolescentes sobre el uso del alcohol. A los 8 años no es muy temprano para empezar.

Empiece a hablarles antes de que ellos empiecen a tomar alcohol.

Fuente: Encuesta de California
Healthy Kids 2007-09

Los años de LA ADOLESCENCIA y la juventud no siempre son fáciles. Con frecuencia los jóvenes tienen dificultades para encontrar su identidad propia, con relaciones interpersonales y para saber cómo llegar a ser un adulto independiente. Trate de conectar con su hijo de una forma positiva: sea un consejero y no un administrador en la vida de su adolescente. Empiece cuando ellos son pequeños al ayudarles a entender lo positivo y lo negativo de cada situación diaria; así les ayudará a desarrollar habilidades para que ellos mismos hagan decisiones que estén basadas en los valores de su familia. A manera que los niños crecen y se sienten más independientes, podrán ser capaces de utilizar sus habilidades en situaciones donde los riesgos sean aun más grandes.

LOS PADRES TODAVIA SON LA INFLUENCIA NUMERO UNO EN LAS VIDAS DE SUS HIJOS



“Puede que los padres no se den cuenta que sus hijos dicen que la razón principal por la que ellos no deciden consumir alcohol es porque **sus padres no aprueban el consumo de alcohol por menores de edad.**”

Charles Curie, Administración SAMHSA,
Departamento de Salud y Servicios Humanos de
los Estados Unidos.

Hay muchos lugares donde los adolescentes pueden obtener información sobre las drogas y el alcohol – incluyendo programas de educación escolar, de sus amigos, del internet y de los medios de comunicación.

Busque oportunidades para platicar con sus hijos y explíqueles cuáles son sus valores con respecto a los efectos del alcohol y las drogas para ayudarles a entender los riesgos que corren. Si en las noticias locales están hablando de un accidente que estuvo relacionado con el alcohol, hábleles sobre como el accidente va a afectar las vidas del bebedor y de sus víctimas. Platique sobre sus opiniones con respecto a la irresponsabilidad que se ve cuando toman alcohol en la televisión y en las películas. Usted no tiene que criticar o juzgar – únicamente hágales saber a sus hijos que usted piensa que ese es un comportamiento indeseable que tiene consecuencias socialmente negativas.

CONSEJOS PARA LOS PADRES QUE PIENSAN QUE SU HIJO ESTA TOMANDO ALCOHOL



Recuerde que como padres, emocionalmente, estas cosas nos pueden afectar mucho; así que trate de mantenerse calmado y sea prudente cuando hable con su hijo sobre sus sospechas o su certeza de que está usando alguna sustancia y espere a que su hijo este sobrio antes de entablar cualquier conversación.

Aquí hay algunos consejos importantes:

- Los padres necesitan ponerse de acuerdo sobre este tema ANTES de hablar con su hijo
- Dígale a sus hijos que usted no quiere que anden usando drogas o tomando alcohol
- Tenga en cuenta que su adolescente le puede negar que esté usando o que esté involucrado en algo; asegúrese de que su conversación se mantiene en el tema y que su hijo sepa lo que usted espera de él
- Si la conversación se desvía del tema (están muy enojados, etc.) dejen de hablar y hagan un plan para continuar la conversación después
- Sea claro en sus reglas y las consecuencias por no cumplirlas. Haga un acuerdo con su hijo
- Si en su familia hay adictos, asegúrese de platicar sobre los riesgos adicionales con su hijo
- Asegúrese de que sus hijos entienden que su preocupación y sus razones para ponerle reglas son porque usted los quiere y se preocupa por ellos, y que como su padre quiere ayudarles para que hagan decisiones sanas y saludables

FUENTE: Asociación para una América sin Drogas, 2009, <http://timetoact.drugfree.org>



AYUDE A SUS HIJOS PARA QUE CREZCAN SIN ALCOHOL

- Empiece a hablarles desde pequeños y con frecuencia
- Si usted toma, póngales el ejemplo y tome con responsabilidad
- Si hay alcohol en su casa o en la casa de los amigos de sus hijos, asegúrese de que no esté al alcance de los niños y adolescentes
- Enséñele a sus hijos el valor de la amistad y lo que significa ser un buen amigo
- Anímelos para que participen en actividades donde no hay alcohol
- Manténgase accesible a sus hijos; ellos lo buscan para que usted les ponga límites y los mantenga seguros
- Ayúdele a sus hijos a decir NO. Deles una excusa para cuando les ofrezcan una bebida alcohólica:

“No gracias, me van a castigar”
“Lo probé una vez—
me hizo enfermar”

Infórmese.

ACTUE.



MAS INFORMACION

www.hablacontushijos.org

www.laantidroga.com/default.asp

<http://tinyurl.com/y8petfb>

ENLACES A RECURSOS LOCALES

www.sonoma-county.org/health/ph/teens/index_sp.htm

CONVIERTASE EN UN PADRE DE FAMILIA QUE APOYA ESTA CAUSA

El Reporte del 2007 para el Llamado a la Acción del Cirujano General claramente dice que el uso del alcohol por los menores de edad se puede evitar y que tenemos el poder de pararlo. Nosotros podemos cambiar las normas culturales, las políticas y las condiciones que aceptan y promueven que los menores de edad tomen alcohol y de esta manera reducir una gran cantidad de consecuencias devastadoras para nuestros hijos.

Necesitamos un plan comprensivo que incluya la educación, la legislación y la comunicación para poder alterar los ambientes donde se usa el alcohol. Las estrategias de *Prevención Ambiental* logran resultados sostenibles a lo largo de las comunidades y tienen un impacto en la disponibilidad, promoción y ventas de alcohol a menores de edad. **Todos nosotros podemos** hacer algo para ayudar a nuestros jóvenes para que escojan lo debido cuando se trata del alcohol. **Todos nosotros podemos** trabajar juntos para poner un límite al acceso que tienen los jóvenes al alcohol.

- **¡Involúcrese!** Existen organizaciones comunitarias en muchas partes del condado; participe hoy en una y ¡ayude a cambiar las políticas y prácticas del alcohol en donde usted vive! Llame al 707/565-6680 para que le den un listado de las organizaciones locales.
- **Comprométase** a no permitir o darle alcohol a menores de edad en su casa; únase a otros padres en el Condado de Sonoma y firme el Compromiso de los Padres de Familia ¡hoy mismo! Llame al 707/565-6680 para más información.
- **Apoye para que pasen y se cumplan** las Ordenes para los Anfitriones Sociales (SHO en inglés). Estas órdenes le dan a la policía local la habilidad de responsabilizar a los padres y a otros adultos cuando los menores de edad están tomando alcohol en sus casas o en su propiedad. A partir de febrero del 2010, estas órdenes pasaron en las ciudades de Petaluma, Sonoma y Sebastopol.
- **Apoye las políticas y esfuerzos para cumplir las leyes** en su comunidad para que reduzcan efectivamente la venta de alcohol a menores de edad; por ejemplo los entrenamientos sobre el Servicio Responsable de Bebidas para todos los empleados/voluntarios que venden alcohol en tiendas, mercados, vinícolas, bares y restaurantes y en eventos especiales.
- **Escriba una carta** y/o llame a sus representantes en el Consejo de la Ciudad o la Junta de Supervisores del Condado para expresarles que usted apoya las ordenes locales y los esfuerzos para reducir el consumo de alcohol por menores de edad.

MITOS COMUNES Y LA REALIDAD SOBRE EL ALCOHOL Y LOS ADOLESCENTES

Mito: “El alcohol no es tan importante si se compara con las drogas ilícitas.”

LA REALIDAD ES: *Que el alcohol es un factor en las tres causas principales de las muertes de adolescentes entre 14 a 15 años: golpes sin intención, homicidios y suicidios.*

Mito: “Yo no necesito preocuparme porque mi hijo pueda abusar del alcohol.”

LA REALIDAD ES: *39% de los estudiantes que atienden el 11avo. grado reportaron que se han puesto una borrachera y se han enfermado después de haber tomado alcohol. 28% han manejado un carro o se han subido a un carro donde el conductor había estado tomando alcohol.*

Mito: “My adolescente no puede volverse alcohólico porque no ha estado tomando por mucho tiempo.”

LA REALIDAD ES: *Que no se necesitan años para que los adolescentes se vuelvan dependientes del alcohol y algunos desarrollan problemas que requieren de ayuda profesional. En algunos casos cuando un analista de salud mental o doctor lo han evaluado, el adolescente puede calificarse como dependiente del alcohol. Los adolescentes que empiezan a tomar antes de los 15 años tienen cuatro veces más las posibilidades de desarrollar una dependencia del alcohol. Por cada año que esperen para empezar a tomar alcohol, reducirán el riesgo de volverse dependientes del alcohol en el futuro a un 14%.*

Mito: “Lo que yo diga o no diga no va a tener ninguna diferencia; los adolescentes solamente escuchan a sus amigos.”

LA REALIDAD ES: *Que hay estudios que demuestran que los padres tienen mucha influencia. Los adolescentes que han platicado con sus padres con regularidad sobre los peligros de las drogas reducen a un 42% sus posibilidades de usar drogas comparados con los adolescentes que no hablan con sus padres de estos temas.*

LA CERVEZA Y EL VINO NO SON “MENOS DAÑINOS” QUE EL LICOR.

Una lata de cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas y 1 onza y media de licor tienen la misma cantidad de alcohol y tienen los mismos efectos en el cuerpo y en la mente.



FUENTE: USDA

Mito: “Mi hijo lo sabe todo sobre las bebidas alcohólicas, así que no hay nada de qué hablar.”

LA REALIDAD ES: *Que muchos adultos y adolescentes tienen ideas erróneas y peligrosas sobre el alcohol, algunos creen que la cerveza y el vino son menos dañinos que el licor. La verdad es que una cerveza de 12 onzas, 5 onzas de vino y 1 ½ onzas de licor contienen la misma cantidad de alcohol y tienen el mismo efecto en el cuerpo y en la mente.*

FUENTE: SAMHSA

Esta guía fue desarrollada por el Consejo de Salud Materna, Infantil y Adolescentes en colaboración con el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma y apoyada por las organizaciones comunitarias que aparecen abajo.



Obtenga copias de esta guía en:
www.sonoma-county.org/health/ph/data/

NOVIEMBRE 2010

Los Menores de Edad y el Alcohol en el Condado de Sonoma 2010

©2010 por la Iniciativa de Prevención Comunitaria. Se autoriza la reproducción siempre y cuando se mencione que la información fue obtenida de esta guía.

Esta publicación puede estar disponible en Braille, letra grande, disco de computadora o cinta de audio, como acomodación razonable para una persona con una discapacidad.



Sonoma County
Department of Health Services

