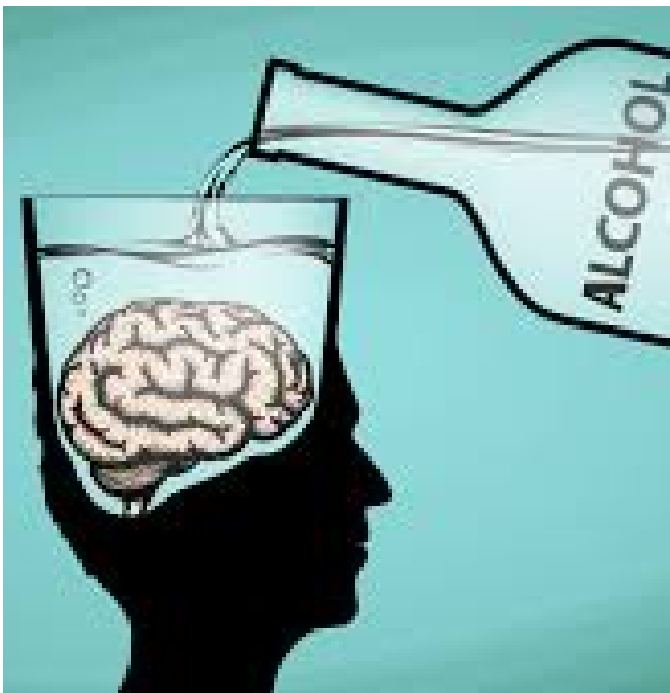


STUDENT SUPPORT DEPARTMENT

ALCOHOL Y ADOLESCENTES

By: Better Health Channel



Why can't kids drink alcohol?

We asked what moms and dads say to their kids about underage drinking.

It turns out dads are significantly less likely than moms to tell their kids the facts such as:

- Alcohol is unhealthy for a developing brain.
- Alcohol can interfere with judgement
- The dangers of drunk driving

Seize the opportunity this summer to have a conversation with your child. Find tips on how to start these conversations on our web site. Talking early matters.

#TALKEARLY Learn more at RESPONSIBILITY.ORG

ALCOHOL Y LOS RIESGOS GENERADOS POR EL CONSUMO EN LA ADOLESCENCIA

Los jóvenes corren un mayor riesgo de daños relacionados con el alcohol que los adultos. A medida que el cerebro continúa desarrollándose hasta los veintitantos años, beber alcohol en la adolescencia puede aumentar en gran medida el riesgo de daño al cerebro en desarrollo. También puede causar problemas con el alcohol más adelante en la vida (adicción). Es probable que los adolescentes beban más que las personas mayores. Beber en exceso durante un corto período de tiempo con la intención de emborracharse se conoce como borrachera. (El consumo excesivo de alcohol también se define como beber más del nivel recomendado de cuatro bebidas estándar en cualquier ocasión lo cual es aplicable sólo para los adultos.

Los efectos comunes de los episodios de consumo excesivo de alcohol incluyen: resaca, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, temblores. Además de aumentar el riesgo de problemas de salud a corto y largo plazo, el consumo excesivo de alcohol puede hacer que los jóvenes se arriesguen y se pongan en situaciones peligrosas, como conducir bajo los efectos del alcohol y conductas sexuales inseguras. La conducción bajo los efectos del alcohol y otras conductas de riesgo aumentan el riesgo de daños relacionados con el alcohol, como lesiones o la muerte.

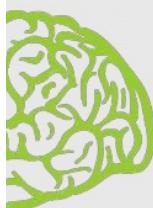
El alcohol perjudica el juicio. Los adolescentes tienen más probabilidades de participar en prácticas sexuales inseguras (como tener relaciones sexuales sin condón o violaciones) cuando han estado bebiendo. Los riesgos asociados con el sexo inseguro incluyen: exposición a infecciones de transmisión sexual (ITS) posible embarazo.

ALCOHOL Y ALTERACIÓN DEL DESARROLLO CEREBRAL EN ADOLESCENTES



Brains More Vulnerable to Alcohol

- Alcohol can cause **short and long-term harm** to developing brain and bodies.
- Adolescents need only drink **half** as much to suffer the same **negative effects**.
- Perform **worse** in school.
- **Increased risk** of social problems, depression, suicidal thoughts, and violence.



Association, *Harmful Consequences of Alcohol Use on the Brains of Adolescents and College*, 2007

Beber alcohol puede afectar la forma en que el cerebro se desarrolla en personas menores de 25 años. Las personas menores de 15 años están particularmente en riesgo. Los cerebros adolescentes todavía se están desarrollando, y las áreas del cerebro que experimentan los cambios más dramáticos durante la adolescencia son el lóbulo frontal y el hipocampo. Estas áreas están asociadas con la motivación, el control de los impulsos y la adicción. El alcohol es una neurotoxina, lo que significa que puede envenenar el cerebro. Uno de los efectos del consumo excesivo de alcohol es que interfiere con la absorción de vitamina B, lo que impide que el cerebro funcione correctamente. Beber a largo plazo por encima de los niveles recomendados puede conducir a una variedad de trastornos, conocidos colectivamente como lesión cerebral relacionada con el alcohol (ARBI). Los síntomas pueden incluir problemas de aprendizaje y memoria, así como dificultades con el equilibrio.

LOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE LOS MODELOS A SEGUIR MÁS INFLUYENTES PARA LOS ADOLESCENTES SON SUS PADRES Y CUIDADORES. ¿CUÁL ES TU CONDUCTA COMO PADRE/MADRE FRENTE AL ALCOHOL?

El mal uso del alcohol puede estar relacionado con el mal uso de otras drogas. Tomar alcohol con otras drogas que también suprimen el sistema nervioso central, como la heroína y las benzodiazepinas, puede ser particularmente riesgoso. Puede causar que la respiración y la frecuencia cardíaca de una persona disminuyan a niveles peligrosos y aumente el riesgo de sobredosis. La combinación de alcohol y drogas (incluido el cannabis) también puede conducir a un mayor riesgo, lo que dificulta conducir o realizar otras actividades, con el potencial de dañar a otros, así como al que está bebiendo.



CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES



Según las investigaciones, hay muchos factores importantes que ayudan a reducir la probabilidad de que un adolescente abuse del alcohol. Además de un buen modelo de rol parental, estos factores incluyen:

- Tratar de tener una buena relación y una comunicación abierta entre usted y su hijo
- Apoyar que tengan un sentido de pertenencia en algún lugar, como en la familia, la escuela o un club deportivo
- Valorar sus logros y experiencias positivas en la escuela.
- Fomentar una relación de apoyo con un modelo adulto a seguir fuera de la familia.
- Buscar oportunidades para que contribuyan a su comunidad (voluntariados, ayuda social)
- Ayudarlos a sentirse respetados y cuidados.



TALK CONNECT PREVENT

¿QUÉ SE DEBE ENSEÑAR SOBRE EL ALCOHOL?

- Ofrecer un buen ejemplo.
- Comience a enseñarle a su hijo sobre el alcohol y sus riesgos desde una edad temprana.
- Conversar sobre el manejo de estrés de manera saludable que no implique alcohol.
- Explique las desventajas de beber en exceso, como vómitos, mareos, desmayos y resacas.
- Eduque a su adolescente sobre los vínculos entre el consumo de alcohol y el comportamiento peligroso, como conductas sexuales inseguras.
- Enséñele a su adolescente tácticas prácticas, sobre como decirle que no cuando le ofrecen alcohol.
- Hable sobre los peligros de conducir bajo los efectos del alcohol y planeen alternativas juntos, como el transporte público, los conductores designados o llamar a casa.
- Anime a su adolescente a hablar con sus amigos sobre los peligros del alcohol, para que puedan idear maneras de cuidarse mutuamente.

Talk2 Prevent

WHY SHOULD YOU BE CONCERNED ABOUT UNDERAGE DRINKING?

Parents should talk about alcohol and drinking with their high school seniors long before they leave for college. Research has found that teens whose parents talked with them about avoiding alcohol before they begin college are more likely to not use or limit alcohol.

BRAIN DEVELOPMENT
Research shows that drinking alcohol before age 21 can interfere with brain development, causing potential learning impediments well into the early 20s.

VIOLENCE AND CRIME
Ninety five percent of violent crimes on college campuses are alcohol-related.

SEXUAL ASSAULT AND RAPE
More than 97,000 students between the ages of 18 and 24 are victims of alcohol related sexual assault. The majority of college rapes (90 percent) involve alcohol use by either the victim or the assailant.

ACADEMIC CONSEQUENCES
Alcohol use among students is associated with poor grades, absenteeism and higher rates of school dropout.

21 - IT'S THE LAW
In New York state if you are under the age of 21, it is a violation of the law to possess alcohol with the intent to consume. Youth under 21 who drink and drive can lose their licenses for up to one year for small amounts of alcohol and face jail time for larger amounts of alcohol found in their systems.

You can help keep kids safe from alcohol and drugs. Learn how.
[Facebook.com/Talk-2-Prevent](https://www.facebook.com/Talk-2-Prevent)

For help for addiction,