

INICIE LA CONVERSACIÓN



EVITE QUE LOS MENORES DE EDAD CONSUMAN ALCOHOL.

El porqué las pequeñas conversaciones impresionan

Hablar con su hijo desde que es pequeño sobre el consumo de alcohol es el primer paso para que se mantengan alejados del alcohol. Pero cuando comienzan la escuela media y secundaria, la presión para probar alcohol aumenta.¹ Es importante continuar la conversación a través de la adolescencia.

Hablar con frecuencia ayuda a formar una relación abierta y de confianza con su hijo.

Es más probable que los niños eviten tomar alcohol cuando ellos tienen una relación sólida y de confianza con sus padres.^{2,3} Tenga el hábito de hablar con su hijo todos los días. Esto hará más fácil el tener conversaciones sobre asuntos como el alcohol, y hará que su hijo se sienta más cómodo acudiendo a usted para que lo aconseje.

Muchas conversaciones pequeñas son más efectivas que un “gran discurso”.

Sentarse para dar un “gran discurso” sobre el alcohol puede ser intimidante para usted y para su hijo. Tome ventajas de las oportunidades que se le presentan diariamente para hablar: en el carro, durante la cena o mientras usted y su hijo ven televisión.

Recuerde que la conversación es en ambos sentidos.

Aunque hablar con su hijo sobre lo que usted piensa sobre el alcohol es esencial, pero también es importante a escuchar el punto de vista de su hijo.

Lo que usted hace es tan importante como lo que usted dice

Además de hablar con frecuencia con su hijo sobre el alcohol, es importante establecer un buen ejemplo. Si usted decide tomar, usted puede influir en su hijo de manera positiva si usted toma con moderación y NUNCA maneje cuando haya bebido. Esté consciente de donde usted guarda sus bebidas alcohólicas y siempre recuérdelo a su hijo que el alcohol está fuera de sus límites.

1 U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Educators. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2007.

2 Nash, S.G., McQueen, A., and Bray, J.H. (2005). Pathways to adolescent alcohol use: Family environment, peer influence, and parental expectations. *Journal of Adolescent Health*, 37 (1), 19-28.

3 Barnes, G.M., Reifman, A.S., Farrell, M.P., and Dintcheff, B.A. (2000). The effects of parenting on the development of adolescent alcohol misuse: A six-wave latent growth model. *Journal of Marriage and Family*, 62 (1), 175-186.