

Es probable que haya notado que el período del desarrollo de la adolescencia le presenta diferentes desafíos de crianza. En un momento puede estar lleno de alegría por la creciente independencia de su hijo/a y, en el siguiente, puede sentirse aterrizado por los riesgos y desafíos que enfrentan. El motivo de la preocupación es justificable. A pesar de que los adolescentes están más sanos que en cualquier otro momento de la vida, las tasas de muerte y lesiones se triplican durante este período.

Estamos aquí porque muchos de estos casos pueden prevenirse cuando los padres cuentan con las herramientas necesarias para ayudar a sus adolescentes a resistir las tentaciones y los peligros que pueden afectar su salud y seguridad, como el alcohol y otras drogas. Sabemos que, a veces, puede parecer que nuestros adolescentes desestiman lo que decimos y que sus compañeros tienen todo el poder. Sin embargo, las investigaciones sugieren que las relaciones sólidas entre padres e hijos, junto con prácticas de protección específicas que se implementan en el hogar, disminuyen el riesgo.

Entienda las necesidades del desarrollo de su hijo/a

Aproximadamente entre los 12 y los 25 años, el cerebro del adolescente entra en un período de mayor neuro plasticidad porque está limpiando y fortaleciendo sus conexiones internas. Durante este tiempo, funciona de manera diferente y es susceptible a consecuencias negativas que no se ven en un cerebro adulto completamente desarrollado.

- Haga que sea una prioridad dormir bien en la noche. Los preadolescentes y adolescentes necesitan aproximadamente 9 horas y 15 minutos de sueño para aprender y manejar mejor las emociones.
- Durante la adolescencia, su hijo/a es más susceptible a los impactos negativos del estrés que un adulto. Demasiado estrés puede bloquear el cerebro, evitar que se produzca el aprendizaje y provocar daños duraderos. Trabaje con su hijo/a para encontrar formas de manejar el estrés de manera saludable y haga todo lo posible por evitar que aumente.
- El coeficiente intelectual, su capacidad intelectual, puede alterarse durante la adolescencia con un aproximado de 33,3 % de ascenso, 33,3% de descenso y un 33,3% quedándose igual.
- Es muy común que los adolescentes tengan dificultades con la organización. Busque formas de ayudar con esto.
- Los impactos del consumo de sustancias son muy diferentes en el cerebro de los adolescentes y en el de los adultos. Estos dos ejemplos entre muchos: 1.) La misma cantidad de alcohol que deja a un adulto sedado puede causar daño cerebral en un adolescente. 2.) Los impactos del consumo de marihuana son diferentes y duraderos. Un adulto que consume marihuana/cannabis podría tener un deterioro cognitivo durante unas horas. Un adolescente puede experimentar efectos cognitivos que duran hasta una semana.

A menudo, es una posición difícil de asumir, ayudar y no obstaculizar el desarrollo a medida que nuestros hijos se vuelven independientes. No queremos imponer muchas restricciones, pero al mismo tiempo no queremos confiar ciegamente. BN Parents espera ayudarlo a explorar esta situación.

Visítenos en bnparents.org
o [facebook.com/BNParents](https://www.facebook.com/BNParents)



Cuando hablan con su adolescente sobre el alcohol...

Los padres marcan la diferencia.

bnparents.org



UNA GUÍA PARA SU ADOLESCENTE IMPARABLE

Este folleto se desarrolló gracias a una subvención del Programa de Apoyo DFC de la Oficina de la Política Nacional para el Control de Drogas (ONDCP), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los puntos de vista, las políticas y las opiniones expresadas son las de los autores y no reflejan necesariamente las de la ONDCP, HHS o CDC.

BN Parents ha brindado información de apoyo a los padres, en asociación con las escuelas secundarias, durante más de una década y a los padres de estudiantes de escuela media desde 2021. Nuestro objetivo principal es reducir la tasa de uso de sustancias. Nos complace compartir que los índices de consumo de alcohol, marihuana y vapeo se han reducido considerablemente entre la población de la escuela secundaria y estamos comenzando a ver signos de mejora entre la edad de la escuela media. Atribuimos este éxito a las acciones de los padres.

Si tiene dudas sobre si otros padres hablan con sus hijos y establecen reglas para prevenir el consumo de sustancias, podemos asegurarle que sí lo hacen. **El 85% de los estudiantes de escuelas secundarias locales informan: “Mi familia tiene reglas claras sobre el consumo de alcohol y drogas”.** Y la reducción en las tasas de consumo de sustancias entre la población de las escuelas secundarias lo confirma.

Frente a esta situación, le sugerimos poner en práctica en su hogar las recomendaciones que se presentan en este folleto y alentar a su hijo/a adolescente a visitar www.AlwaysUnstoppable.org.

Aquí encontrarán apoyo para mantenerse alejados del consumo de sustancias, ideas para ayudarlos a alcanzar su máximo potencial en la escuela secundaria y adelante en su vida, así como enlaces a las redes sociales para recibir asistencia continua.



CONSEJOS

No asuma que las malas decisiones solo se toman en la noche. Las horas después de la escuela son un momento de muy alto riesgo. Realice un control durante estas horas si tiene que trabajar fuera de casa.

- Conozca a los amigos/as de su hijo, preséntese ante los padres de ellos e intercambie los números de teléfono.
- Cuando su hijo/a esté participando en actividades fuera de su vista, incluso si piensa que nunca va a hacerlo, planifique y asegúrese de que su hijo/a sepa cómo rechazar una invitación a tomar alcohol o usar marihuana, productos de vapeo y cualquier otra droga.
- Cenen juntos y planifiquen actividades divertidas que no incluyan alcohol ni cannabis (marihuana).
- Guarde bajo llave o controle en casa cualquier producto de alcohol, marihuana o vapeo.

Convierta estas prácticas de crianza en un hábito.

Antes de las salidas

- Establezca una hora de llegada y converse sobre las consecuencias si no se cumple con esta norma.
- Pregunte dónde y con quién estará y qué hará.
- Pregunte cuál es el plan si se va a consumir alcohol o marihuana o va a vapear.
- Dígame que puede llamarlo o llamarla en cualquier momento para pedir ayuda si se siente inseguro/a.
- Dígame que conserve su teléfono celular y que no haga ningún cambio en el itinerario sin antes hablar con usted.
- Dígame que debe hablar con usted tan pronto llegue a casa, incluso si tiene que despertarlo/a.



Al regresar a casa

- Esté despierto/a o asegúrese de que su adolescente sepa que debe despertarlo/a.
- Converse con su adolescente para asegurarse de que es consecuente.
- Busque señales y olores de alcohol, marihuana o vapeo. (Algunos padres exigen que sus adolescentes los besen en la mejilla para que puedan oler bien. Determine qué funciona para su familia).
- Pregunte cómo estuvo la noche y si hubo algún problema.

Comparta estos hechos con su adolescente.



- No desea que beba alcohol, consuma marihuana o cannabis, fume o use la nicotina que se encuentra en los dispositivos de vapeo.
- Confirme que la edad legal para el consumo es a los 21 años, está en vigor porque no existe el consumo “seguro” de alcohol, de marihuana o de nicotina de cigarrillos o dispositivos de vapeo cuando su cerebro aún se está desarrollando.
- Enfatice que, si bien sus cuerpos pueden estar casi desarrollados, su cerebro está experimentando una construcción activa. Durante este período del desarrollo, puede aprender y retener información mucho mejor que los adultos. La BUENA noticia es que esta mayor capacidad hace que la adolescencia sea un buen momento para explorar intereses, identificar fortalezas e invertir en talentos emergentes. La MALA noticia es que la adicción se aprende y el consumo de sustancias interfiere con todos los aspectos del desarrollo del cerebro. Es por eso por lo que el 90% de las adicciones surgen en la adolescencia.
- Usted no quiere que su adolescente viaje en un vehículo que conduzca una persona que haya consumido cualquier cantidad de alcohol o marihuana/cannabis. No solo es peligroso, es ilegal.
- De conformidad con la Ley del Anfitrión Social de Illinois (Illinois Social Host Law), los adultos pueden recibir una multa de \$500, ser arrestados o ir a la cárcel por dar alcohol o marihuana a cualquier persona menor de 21 años.