

Información sobre el alcohol

Para padres y cuidadores

Los padres son la principal influencia en la decisión de sus hijos respecto a beber o no beber. Empiece a hablar con sus hijos pronto y a menudo.

El alcohol es una droga.

El alcohol es un depresor, lo que significa que ralentiza el funcionamiento del cerebro. El alcohol afecta a las personas de forma diferente en las distintas etapas de la vida: en el caso de los niños y adolescentes, el alcohol puede interferir en el desarrollo normal del cerebro. El cerebro de un niño no está plenamente desarrollado hasta alrededor de los 25 años. En consecuencia, los daños derivados del consumo de alcohol pueden alterar el desarrollo de las áreas del cerebro relacionadas con el aprendizaje, la memoria y el juicio. En general, el consumo de alcohol por menores de edad puede llevar a su hijo a tomar malas decisiones y a adoptar comportamientos arriesgados o perjudiciales que pueden tener graves consecuencias, como lesiones, agresiones sexuales, problemas legales e incluso la muerte.

¿Por qué es un problema el consumo de alcohol entre menores?

Adicción

El cerebro de un adolescente es mucho más susceptible a la dependencia del alcohol que el de un adulto. El alcohol engaña al sistema de placer-recompensa del cerebro para que genere sensaciones de placer-recompensa a partir de una sustancia química nociva en lugar de una experiencia real. Dado que el cerebro del adolescente produce una abundancia de dopamina, puede pasar rápidamente del gusto, al deseo, al ansia de alcohol.

Los jóvenes que empiezan a beber antes de los 15 años tienen 3.5 veces más probabilidades de desarrollar un trastorno por consumo de alcohol a lo largo de su vida que las personas que empiezan a beber a los 21 años o después.

¿Qué se puede hacer?

- Hable con su hijo sobre el coste real del consumo de alcohol.
- Proteger, no proveer.
- Consulte consejos para hablar con sus hijos sobre el alcohol en TalkNowAZ.com.

Desarrollo Cerebral

El consumo de alcohol durante la adolescencia puede alterar el desarrollo del cerebro y provocar cambios duraderos en su estructura y funcionamiento. El consumo de alcohol por menores puede dañar las áreas del cerebro que controlan la memoria, la regulación emocional, el aprendizaje y la toma de decisiones.

Beber en Exceso

Cuando los jóvenes beben, beben mucho de una vez. Por término medio, los jóvenes beben unas 5 copas en una sola ocasión. A esto se le llama 'binge drinking', una forma muy peligrosa de beber que puede acarrear graves problemas e incluso la muerte.

Proteger, no Proporcionar

El consumo de alcohol por menores de edad no es un rito de iniciación, va contra la ley. En Arizona, proporcionar alcohol a un menor es un delito menor de clase 1. No es "cool" ser anfitrión de fiestas o reuniones donde menores de edad beben. Como anfitrión, puede ser considerado legalmente responsable de cualquier lesión causada por un menor de edad que consuma alcohol en su casa. Proteja a sus hijos, no les proporcione alcohol.

Recursos Útiles:

Recursos a nivel estatal

- **1-800-662-HELP (4357) | SAMHSA's National Helpline | SAMHSA.gov**
Servicio gratuito y confidencial de información y derivación a tratamientos. *Disponibile 24 horas al día, 7 días a la semana* (en inglés y español).
- **Al-Anon.org | Al-Anon**
Para personas cuyas vidas se han visto afectadas por el consume de alcohol otra persona.
- **DrugFree.org | Asociación para Niños sin Drogas.**
Apoyo para padres y cuidadores. Envía **JOIN** al **55753** para obtener ayuda y esperanza.
- **FindTreatment.gov**
Encuentre recursos de tratamiento disponibles en su zona.
- **TalkNowAZ.com**
Obtén consejos para hablar con los jóvenes sobre el consumo de sustancias.

Recursos para los jóvenes

- Envía **HELLO** al **741741** para comunicarte de forma anónima con un asesor de crisis formado de forma gratuita, *24 horas al día, 7 días a la semana*.
- **Teen Lifeline | Disponible 24/7. 1-800-248-TEEN (8336)**
Línea de apoyo para adolescentes de Arizona operada por adolescentes.
- **9-8-8 Suicide and Crisis Lifeline | Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana** Ayuda a las personas en crisis suicida con apoyo.
- **Adolescentes ayudando a adolescentes | Disponible de 6p a 9p PST**
1-800-TLC-TEEN o Envía **TEEN** al **839863** para hablar con otro adolescente.
- **Al-Anon-AZ.org/Teens-2 | Alateen: Arizona Al-Anon for Teens**
Para jóvenes y adolescentes cuyas vidas se han visto afectadas por el consumo de alcohol de otra persona.
- **LearnMoreAZ.org**
Obtenga información sobre el consumo de alcohol y otras sustancias por parte de menores de edad.