

Underage drinking

FACTS

- One out of every two 8th graders has tried alcohol.
- More kids use alcohol than use tobacco or illicit drugs.
- More children are killed by alcohol than all illegal drugs combined.
- Children who begin drinking alcohol before the age of 15 are five times more likely than those who start after age 21 to develop alcohol problems.
- The chances of becoming dependent decrease by 14% for each year of delay in the onset of use.
- The prevalence of alcohol dependence is highest in the 18-24 year old group.

WHY DO SOME KIDS DRINK?

With major developmental changes happening, such as puberty and increasing independence, just being an adolescent may be the key factor for underage drinking. This explains why teens act impulsively, not recognizing the consequences of their actions—such as drinking.

RISK TAKING The brain develops well into the twenties, continuing to establish important connections. Behavior characteristics of adolescents, such as thrill-seeking, are a result of the developing brain.

EXPECTANCIES The teen's view of alcohol influences drinking behavior, such as whether they drink and how much.

SENSITIVITY AND TOLERANCE Differences between the adult brain and the maturing adolescent brain account for why many young drinkers are able to consume much larger amounts of alcohol than adults before experiencing negative effects. **HEREDITARY FACTORS** that cause and affect a child's risk for alcohol problems, including tolerance to its effects, may be directly linked to genetics.

RISKS OF UNDERAGE DRINKING

BRAIN IMPAIRMENT Alcohol can damage parts of the developing teenage brain that control:

MOTOR COORDINATION including the ability to walk and drive.

IMPULSE CONTROL Drinking lowers inhibitions and increases the chances a person will do something they'll regret when they are sober.

MEMORY Impaired recollection and even blackouts can occur when too much alcohol is consumed.

JUDGMENT AND DECISION MAKING CAPACITY Drinking may lead young people to engage in risky behaviors that can result in illness, injury and even death.

Alcohol use among youth increases violence, risky sexual behavior, poor academic performance and other harmful behaviors.

VIOLENCE Youth who drink before age 15 are 12 times more likely to be injured while under the influence and 10 times more likely to be in a fight after drinking, compared with those who wait until they are 21.

SEXUAL ACTIVITY Alcohol use is a strong predictor of sexual activity and unprotected sex.¹³ 18% of females and 39% of males say it is acceptable for a boy to force sex if the girl is high or drunk.

SCHOOL Teens who use alcohol have higher rates of academic problems and poor performance.¹⁵ Among eighth-graders, higher truancy rates are associated with greater rates of alcohol use.

ILLICIT DRUG USE More than 67% of young people who start drinking before the age of 15 will try an illicit drug. Those who drink are 7.5 times more likely to use any illicit drug, more than 22 times more likely to use marijuana, and 50 times more likely to use cocaine than youth who never drink.

DRIVING When young people drink and drive, they tend to make poor decisions.¹⁸ Car crashes are the number-one killer of teens and over one-third of teen traffic deaths are alcohol-related.

WHAT YOU SAY AND DO, MAKES A DIFFERENCE

Kids spend a lot of time with friends, television, music and magazines, but they are also tuned in to you. You impact them in many ways every day.

- They are less likely to drink when their parents are involved in their lives and when they and their parents report feeling close to each other.
- You can influence their behavior by observing the rules of a moderate drinker or by not drinking.
- Older siblings' alcohol use can influence the use of younger siblings in the family, particularly for same sex siblings.

SET CLEAR RULES

BE SPECIFIC Tell your children what the law is, what your household rules are, and what behavior you expect.

BE CONSISTENT Be sure your children understand the rules are to be maintained at all times, and that the rules hold true even at other people's houses.

BE REASONABLE Don't change the rules in mid-stream or add new consequences without talking to your children.

RECOGNIZE GOOD BEHAVIOR Always let your children know how pleased you are when they respect the rules of the household.

PUT the rules INTO PRACTICE Write out your most important family rules and post them clearly where they are seen often by everyone in the family.

WHAT YOU CAN SAY

Talk about your personal beliefs with your child. By sharing your values and family history about alcohol you can create trust and understanding between you and your child.

IF YOU DRINK Explain your rules for drinking responsibly and in moderation. Tell your children some people should not drink alcohol at all. These include

- children and adolescents.
- individuals who cannot restrict their drinking to moderate levels.
- women who are trying to conceive or who are pregnant.

- people who plan to drive or take part in activities needing attention or skill.
- people using prescription and over-the-counter medications.

IF YOU DON'T DRINK Explain your reasons for not drinking, whether they are religious, health-related or because of family history. Encourage your children to talk with you if they have questions about why you choose not to drink.

Whether you drink or not Be clear that you do not want your children to drink alcohol until they are 21 years old; and when they are 21, if they decide to drink, they should drink in moderation.

WHAT YOU CAN DO

TALK EARLY AND OFTEN WITH YOUR CHILD Establish an open line of communication and get into the habit of talking with your child every day.

GET INVOLVED Talking with your child about his or her activities opens up an opportunity for you to share your interests and values. Kids are much less likely to have mental health and substance abuse problems when they have positive activities to do and when caring adults are involved in their lives.

BE A ROLE MODEL Think about what you say and how you act in front of your child. Your own actions are the most powerful indicator of what is appropriate and acceptable in your family. Do not take part in illegal, unhealthy, or dangerous activities related to alcohol, tobacco, or other drugs.

TEACH KIDS TO CHOOSE FRIENDS WISELY Teach your child how to form positive relationships. Help your child to understand what qualities to look for in a friend.

MONITOR YOUR CHILD'S ACTIVITIES Know where your children are and get acquainted with their friends. Limit the amount of time they spend without an adult being present. Unsupervised children have more opportunities to experiment with risky behaviors, including the use of alcohol, tobacco and other drugs.

SET RULES Make clear, sensible rules for your child and enforce them with consistency and appropriate consequences. These rules can help protect your child's physical safety and mental well-being, which lower his or her risk for substance abuse problems.

INFORMATION AND RESOURCES

Links to the following sites and additional resources are available at www.ImprovingHealthColorado.org

- **ALATEEN** • al-anon.alateen.org • 1.888.425.2666
- **National Association for Children of Alcoholics** • nacoa.org
1.888.554.2627
- **Alcoholics Anonymous** • aa.org
- **Substance Abuse and Mental Health Human Services Administration (SAMHSA)** • Family.samhsa.gov
Supports the efforts of parents and other caring adults to promote mental health and prevent the use of alcohol and other drugs among 7- to 18-year-olds.
- **SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information** • ncadi.samhsa.gov
- **SAMHSA National Drug Information Treatment and Referral Hotline** • dasis3.samhsa.gov • 800-662-4357
- **SMART Recovery** • smartrecovery.org • 866-951-5357
- **National Youth Crisis Hotline** • 1800hithome.com
800-442-4673
- **The Anti-Drug** • theantidrug.com • A drug prevention information center, and an interactive, supportive community for parents.
- **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism**
niaaa.nih.gov

SOURCES: *START TALKING BEFORE THEY START DRINKING. A FAMILY GUIDE*, A SAMSHA PUBLICATION 1-20.

Beber en menores de edad

DATOS

- Uno de dos niños del octavo grado ha probado alcohol.
- Mas niños usan alcohol de lo que usan tabaco u otras drogas ilícitas.
- Más niños mueren por alcohol que todas las otras drogas ilegales combinadas.
- Los niños que comienzan a beber alcohol antes de los 15 años están cinco veces más predispuestos a tener problemas de alcohol que aquellos que comienzan a beber a los 21 años de edad.
- Las oportunidades de volverse dependiente disminuye a un 14% por cada año que esperen antes de la primera vez que prueben alcohol.
- La prevalencia de la dependencia al alcohol es mayor en el grupo de 18-24.

¿POR QUE ALGUNOS NIÑOS TOMAN?

Con cambios del desarrollo tan importantes, tales como la pubertad y el aumento de independencia, hace que solo ser un adolescente pueda ser el factor principal de tomar antes de la mayoría de edad. Esto explica por que los adolescentes actúan impulsivamente, sin reconocer las consecuencias de sus acciones—tales como beber.

TOMAR RIESGOS El cerebro se desarrolla hasta los 20 años, estableciendo continuamente conexiones importantes.

Comportamiento característico de los adolescentes, tal como busca de nuevas emociones, son el resultado del desarrollo cerebral en el adolescente.

EXPECTATIVAS Como los adolescentes ven el alcohol influencia su comportamiento alrededor del mismo, comportamientos tales como si toman y cuanto.

SENSIBILIDAD Y TOLERANCIA Diferencias entre el cerebro adulto y el cerebro en proceso de desarrollo adolescente

cuenta por que muchos de los bebedores jóvenes son capaces de beber cantidades mas altas de alcohol que los adultos sin que experimenten efectos negativos.

HEREDITARIO Factores que causan y afecta el riesgo de un niño de tener problemas de alcohol, incluyendo la tolerancia a sus efectos, y esto puede estar ligado directamente con la genética.

LOS RIESGOS DE BEBER PARA MENORES

IMPEDIMENTOS CEREBRALES EL Alcohol puede dañar partes del cerebro del adolescente que controla

COORDINACIÓN MOTORA incluyendo la habilidad de caminar y manejar

CONTROL DE LOS IMPULSOS Beber disminuye las inhibiciones y aumenta las oportunidades a que la persona haga algo de lo cual se arrepienta cuando esta sobrio.

MEMORIA Impide acordarse y aun perder el conocimiento puede ocurrir cuando se ingiere demasiado alcohol.

JUICIO Y LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES Beber puede llevar a los jóvenes a involucrarse en comportamientos riesgosos que pueden resultar en enfermedades, lesiones y aun la muerte.

El uso de alcohol entre los adolescentes aumenta la violencia, comportamiento sexual riesgoso, pobre rendimiento académico, y otros comportamientos dañinos.

VIOLENCIA Jóvenes que toman antes de la edad de 15 años están 12 veces mas predispuestos a hacerse daño bajo la influencia y 10 veces mas predispuestos a involucrase en una pelea después de tomar, comparado con aquellos que esperan hasta que tienen 21 años de edad.

ACTIVIDAD SEXUAL EL Uso de alcohol es un fuerte predicamento de actividad sexual y sexo sin protección. 18% de mujeres y 39% de los hombres dicen que es aceptable que un chico fuerce tener sexo si la chica esta borracha o drogada

ESCUELA Adolescentes que usan alcohol tienen altos índices de problemas y pobre rendimiento académico. Entre los niños del octavo grado alto índices de absentismo esta asociado con alto uso de alcohol.

USO DE DROGAS ILICITAS Más de 67% de jóvenes que empiezan a tomar antes de los 15 años experimentara con drogas ilícitas. Aquellos que beben están 7.5 veces mas predispuestos a que usen drogas ilícitas, mas de 22 veces mas

predisuestos que usen marihuana y 50 veces mas predisuestos a que use cocaína que los jóvenes que no beben.

MANEJAR Cuando los jóvenes beben y manejan, tienden a hacer malas decisiones. Choques de autos son la causa numero uno de muerte en los adolescentes y mas de un tercio de las muertes por trafico en los adolescentes están relacionadas al uso de alcohol.

LO QUE DICES Y HACES, HACE LA DIFERENCIA

Los niños pasan mucho de su tiempo con sus amigos, la televisión, música y revistas. Pero también te ponen atención. Tú los impactas en muchas maneras todos los días.

- Es más probable que no beban si sus padres están presentes en sus vidas y cuando ellos y sus padres se sienten conectados.
- También puedes influenciar su comportamiento siguiendo las reglas de no beber o beber moderadamente.
- El uso de alcohol de los hermanos mayores puede influenciar el uso de alcohol en los hermanos menores en la familia, especialmente los hermanos del mismo sexo.

ESTABLESCA REGLAS CLARAS

SE ESPECIFICO Dile a tus hijos cuales son las leyes, cuales son las reglas en la casa, y que comportamiento esperas.

SE CONSISTENTE Asegúrate que tus hijos entienden que las reglas se deben seguir todo el tiempo, y que se deben seguir aun si están en la casa de otras personas.

SE RAZONABLE No cambies la reglas inesperadamente y no des consecuencias sin antes hablar con tus hijos

RECONOCE EL BUEN COMPORTAMIENTO Siempre déjale saber a tus hijos que tan contento estas cuando respetan las reglas del hogar.

PON LAS REGLAS EN PRACTICA Escribe las reglas familiares más importantes y ponlos en un lugar que puedan ser vistas a menudo por toda la familia.

LO QUE PUEDES DECIR

Habla acerca de tus creencias personales con tu niño.

Comparte tus valores y tu historia familiar acerca de alcohol así puedes crear confianza y entendimiento entre tu y tus hijos.

SI USAS ALCOHOL Explica tus reglas para beber responsablemente y con moderación. Diles a tus hijos que

algunas personas no deben tomar bajo ninguna circunstancia. Estos incluyen:

- Niños y adolescentes
- Individuos que no pueden restringir su consumo a niveles moderados.
- Mujeres que están tratando de concebir o que están embarazadas.
- Personas que planean manejar o tomar parte en actividades que requieren destreza y atención.
- Personas que usan medicinas prescritas o sin prescripción.

SI NO USAS ALCOHOL Explica tus razones por que no tomas, ya sean religiosas, razones de salud, o por costumbre familiares. Anima a tus niños a hacer preguntas del por que no bebes y por que decidiste no beber.

YA SEA QUE TOMES O NO Se claro en que no deseas que tus hijos beban hasta que tengan 21 años de edad, si deciden beber, lo deben hacer en moderación.

QUE PUEDES HACER

Explícales pronto y a menudo a tus hijos acerca del alcohol. Establece una línea abierta de comunicación y hazte el habito de hablar con tus hijos todos los días.

INVOLUCRATE Hablar con tus hijos acerca de sus actividades da paso a oportunidades para que compartas tus valores e intereses. Es mucho menos probable que los niños tengan problemas mentales y abuso de drogas cuando tienen actividades positivas que hacer y cuando adultos interesados están presentes en sus vidas.

SE UN EJEMPLO A SEGUIR Piensa acerca de las cosas que dices y como actúas en frente de tus hijos. Tus propias acciones son los indicadores mas poderosos de lo que es apropiado y aceptable en tu vida. No tomes parte en actividades poco saludables, ilegales, o peligrosas relacionadas al alcohol, tabaco, u otras drogas.

MUESTRALE A TUS HIJOS COMO ESCOGER SUS AMIGOS Enséñale a tu hijos como formar relaciones positivas. Ayuda a tu hijo a encontrar que cualidades debe buscar en sus amigos.

VIGILA LAS ACTIVIDADES DE TUS HIJOS Mantente al tanto de las actividades de tus hijos y conoce sus amistades. Limita la cantidad de tiempo que pasan sin la presencia de un adulto.

Los niños y adolescentes sin supervisión tienen más oportunidades de experimentar con comportamientos riesgosos, incluyendo el uso de alcohol, tabaco y otras drogas. **PON REGLAS** Has reglas claras y sensibles para tus hijos y hazlas cumplir con consistencia y consecuencias apropiadas. Estas reglas pueden ayudar a proteger a tu hijo físicamente y mentalmente lo que baja el riesgo de tener problemas con el abuso de sustancias.

INFORMACION Y RECURSOS ADICIONALES

Vínculos a las siguientes páginas y recursos adicionales están disponibles en

SBIRT COLORADO • ImprovingHealthColorado.org

■ **ALATEEN** • al-anon.alateen.org/spanish • 1.888.425.2666

■ **COLORADO ACCESS TO RECOVERY** • 303.953.4053 or
Numero gratuito, 1.888.227.3616 • No costo alguno para
evaluaciones de jóvenes menores de 25 años.

■ **SMART RECOVERY** • smartrecovery.org/espanol
866-951-5357

■ **PADRES. LA ANTI-DROGA** • laantidroga.com • Centro con
programas interactivos de prevención del uso de drogas,
y una comunidad de apoyo para los padres.

■ **LIDERAZGO PARA MANTENER A LOS NIÑOS LIBRES DEL ALCOHOL**
alcoholfreechildren.org/es

■ **NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE**
drugabuse.gov/nidaespanol

RECURSOS: *START TALKING BEFORE THEY START DRINKING. A FAMILY GUIDE*, A
SAMHSA PUBLICATION