

# SEA UN PADRE

Y

# COMIENCE LA CONVERSACIÓN

## ALGUNOS PADRES PIENSAN...

"Prefiero que beban en casa, donde sé que están seguros."

"Yo lo hice cuando tenía la edad de ellos, y no nada me pasó."

"Les permito beber ahora, así no pierden la cabeza cuando vayan a la universidad."

## PERO...

Los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años tienen **siete veces** más probabilidades de desarrollar **dependencia del alcohol** que aquellos que esperan hasta los 21 años.

Los bebedores compulsivos frecuentes tienen **más** probabilidades de involucrarse en conductas de riesgo, incluido el uso de otras **sustancias antes de los 21 años**.

## CONOZCA LOS RIESGOS

Una condena por consumo de alcohol entre menores conlleva una multa de **no menos de \$500**. Es posible que se apliquen penas más estrictas, que incluyen **penas de prisión de hasta seis meses** y una multa de \$1,000.

Proporcionar alcohol a un menor es un delito de alteración del orden público en Nueva Jersey. Los condenados pueden enfrentar hasta **seis meses de prisión**, una multa de hasta **\$1,000 y crear antecedentes penales**.

## RECURSOS PARA LOS PADRES



Escanee para saber más acerca de SURE

Contáctese con el Programa de referencia y educación sobre el uso de sustancias (SURE) llamando al: (732) 929-2806

[samhsa.gov/underage-drinking-topic](http://samhsa.gov/underage-drinking-topic)  
[psychologytoday.com/us](http://psychologytoday.com/us)



National Institute  
on Alcohol Abuse  
and Alcoholism



DART Prevention Coalition  
Taking Aim at Substance Use in Ocean County

SEA UN PADRE

Y

COMIENCE LA CONVERSACIÓN

## COSAS QUE LOS PADRES PUEDEN HACER

- Pregunte a sus niños **qué saben o han escuchado** sobre el alcohol.
- Organice actividades y eventos seguros y **sin alcohol**.
- Esté en casa** cuando su hijo adolescente tenga amigos. Guarde el alcohol bajo llave.
- Asegúrese de que los amigos de su adolescente **no traigan alcohol a su casa**.
- Conozca a los amigos de su hijo y **conéctese con sus padres**.
- ¡Sea un ejemplo a seguir! Beba responsablemente.

## COMIENCE LA CONVERSACIÓN

**Establezca una comunicación abierta.** El mejor indicador de la decisión de un niño de usar o no una sustancia son las opiniones y reglas de un parent o tutor.

**Escuche.** Realmente escuchar significa detener su propia voz interna y tratar de prestar atención al que está hablando.

**Demuestre que le importa.** Ofrezca su apoyo y hable con ellos.

**Haga preguntas abiertas.** Trate de evitar preguntas de sí o no; más bien haga una pregunta que invite a la conversación.

**Delimité claramente el lugar de cada uno.** Establezca límites claros entre usted y su hijo.

**RWJBarnabas**  
HEALTH

Institute for  
Prevention  
and Recovery



DART Prevention Coalition

Taking Aim at Substance Use in Ocean County