



# SIGA PRESENTE. Todavía están creciendo.

## *Las Pequeñas Conversaciones Pueden Tener un Gran Impacto.*

Cuando se trata de hablar con su hijo sobre los riesgos del consumo de alcohol por menores de edad, no existe una fórmula mágica, pero hay una regla general importante: mantenga frecuentes conversaciones pequeñas. Esta es una de las claves para mantener a su hijo lejos del alcohol.

No se trata de sentarse para una “gran charla”. Esto no solo puede resultar intimidante para usted y su hijo, sino que a menudo tiene menos impacto. Las conversaciones breves a lo largo del tiempo demuestran ser más efectivas.

Aunque es esencial comenzar la conversación cuando su hijo es pequeño, las presiones para probar el alcohol aumentan a medida que ingresan a la escuela intermedia y secundaria, lo que hace que las conversaciones sean aún más necesarias en los años mayores.

Es posible que no pueda combatir todas las presiones que su hijo sienta fuera del hogar, pero puede compartir los riesgos reales que el alcohol puede tener en su mente, cuerpo y relaciones. También los puede empoderar para que se mantengan firmes en sus convicciones y vivan sin alcohol.

### *¿Cuándo Deberían Ocurrir las Conversaciones?*

Lo más probable es que usted y su adolescente estén separados más a menudo que juntos. Desde la escuela hasta las actividades recreativas y el mantenimiento de una vida social, puede ser difícil encontrar un tiempo en los horarios coincidan.

Si este es el caso para usted y su adolescente, aproveche los momentos que están juntos, ya sea durante el viaje de regreso a casa o justo antes de acostarse. Cuando tenga una conversación sobre los riesgos del alcohol, recuerde que puede parecer un tema incómodo o delicado para usted y su hijo. Está bien. Asegurarse de que los amigos de su hijo u otras personas no estén cerca puede hacerlo más cómodo.

## ¿Cómo Deberían Verse las Conversaciones?

Según SAMHSA, cuando se trata de hablar con su hijo adolescente sobre no beber, hay cinco consejos sencillos para guiar la conversación:

1. Demuestre que desapruaba el consumo de alcohol por menores.
2. Demuestre que se preocupa por la felicidad y el bienestar de su hijo.
3. Demuestre que usted es una buena fuente de información sobre el alcohol.
4. Demuestre que está prestando atención y notará si su hijo bebe.
5. Desarrolle las habilidades y estrategias de su hijo para evitar el consumo de alcohol por menores.

Recuerde que no tiene que comunicar todo de una sola vez. Muchas charlas pequeñas son mejores.

## ¿Cómo Mantener la Conversación Positiva?

Antes de comenzar una conversación sobre el alcohol, evalúe sus sentimientos y los de su adolescente. Asegúrese de que todos estén cómodos y de buen humor antes de hablar.

Es mejor tener una conversación en lugar de un sermón. Esto significa que están hablando juntos. Escuchar a su hijo adolescente, sin interrupciones, es tan importante como hablar con él. Ellos quieren sentirse escuchados tanto como usted.

Preste toda su atención a su hijo adolescente durante el diálogo. Manténgase alejado del teléfono, haga contacto visual y esté presente. Espere lo mismo de su hijo.

Mientras se prepara para tener estas frecuentes conversaciones sobre el consumo de alcohol por menores con su hijo, descargue la aplicación móvil [‘Talk. They Hear You.’](#) de SAMHSA. La aplicación gratuita proporciona herramientas e información para ayudarle.



1. [samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/what-you-can-do-prevent-your-child-drinking](http://samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/what-you-can-do-prevent-your-child-drinking)