

CONTENIDO
el alcohol y
el juicio

influencia de
los padres
sobre el uso
del alcohol

habilidades compro-
badas para prevenir el
consumo del alcohol
por menores de edad

cómo el alcohol
afecta el cerebro de
los adolescentes

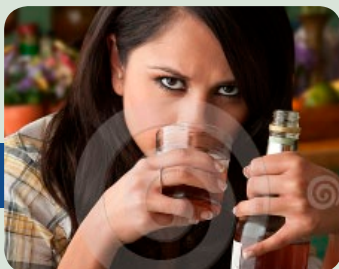
Consumo
de alcohol

por menores
de edad



¿Usted piensa que el consumo de alcohol, no afecta el cerebro de los adolescentes? ¡Piéselo de nuevo!

ESTA COMPROBADO: Una nueva investigación demuestra que el alcohol afecta el desarrollo del cerebro adolescente de manera diferente al de un adulto. La memoria, el aprendizaje y control de los impulsos pueden verse afectados seriamente. El riesgo de la adicción aumenta dramáticamente. Así que hable con sus hijos sobre los peligros del alcohol e incorporen en su vida reglas claras para prevenir el consumo alcohol.



Sepan donde están sus hijos
y lo que están haciendo.

**Véase el nuevo sitio
web para los padres si desea informes
para prevenir el consumo de alcohol.**

be the
PARENTS.org





C. L. "BUTCH" OTTER
GOVERNOR

Para todos los padres en Idaho,

¡Necesitamos su ayuda! Usted tiene más poder sobre las decisiones que sus hijos toman de lo que se imagina. Los estudios demuestran que la desaprobación de los padres es la razón principal por la cual los niños menores elijen no beber alcohol.

Lo preocupante de esto es que el consumo por menores de edad es un problema serio en Idaho. Beber en exceso compulsivamente comienza ya desde el sexto grado, y las nuevas pruebas científicas demuestran que el consumo de alcohol puede causar daño permanente al cerebro de los adolescentes que está desarrollando rápidamente. Como resultado, nunca ha sido más importante que los padres seguan involucrándose en la vida de sus hijos.

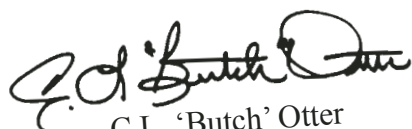
Las técnicas de crianza más eficaces son las más sencillas, incluyendo:

- Establecer reglas claras acerca de no consumir alcohol
- Saber dónde están sus hijos y con quién andan
- Conocer a los amigos de sus hijos
- Asegurarse de que el ambiente cotidiano de sus hijos sea sin alcohol
- Tener comunicación diaria, y interactuar positivamente con sus hijos,

El Estado de Idaho está pidiendo encarecidamente que los padres se unan a nosotros en la lucha contra este gran peligro para nuestros hijos, informándose acerca de los peligros del consumo de alcohol por menores de edad y las habilidades comprobadas para prevenirlo. Visite <http://www.odp.idaho.gov> hoy para más información. Nuestros niños merecen tener el mejor futuro posible que podamos darles, así que empecemos hablandoles antes que empiezen a beber.

Le deseamos a usted y a su familia todo lo mejor.

Atentamente,


C.L. 'Butch' Otter
Gobernador de Idaho


Lori Otter
Primera Dama de Idaho

El desarrollo del cerebro de los adolescentes y

el alcohol



Algo que padres posiblemente no saben es que los niños dicen que la desaprobación de los padres es la razón principal que ellos han elegido no beber.

¿PIENSAS QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL NO AFECTA EL CEREBRO DE UN ADOLESCENTE? ¡PIENSALO OTRA VEZ!

La mayoría de los padres hablan con sus hijos sobre el alcohol dos años demasiado tarde. Hablar de esto a los 8 años de edad no es demasiado temprano.

El hipocampo del cerebro (encargado del aprendizaje y la memoria) puede ser **10% más pequeño** en los bebedores menores de edad.

El alcohol afecta el cerebro de un adolescente diferente que al cerebro de un adulto.

En realidad, puede provocar serios daños al cerebro, (aún en desarrollo) de los adolescentes de 10 a 21 años.

UNA NUEVA INVESTIGACIÓN demuestra que el alcohol afecta el desarrollo del cerebro de un adolescente de manera diferente de un cerebro de un adulto. “El cerebro pasa por cambios dinámicos en la adolescencia y el alcohol puede dañar seriamente los procesos de crecimiento a corto y largo plazo” (American Medical Association, 2003).

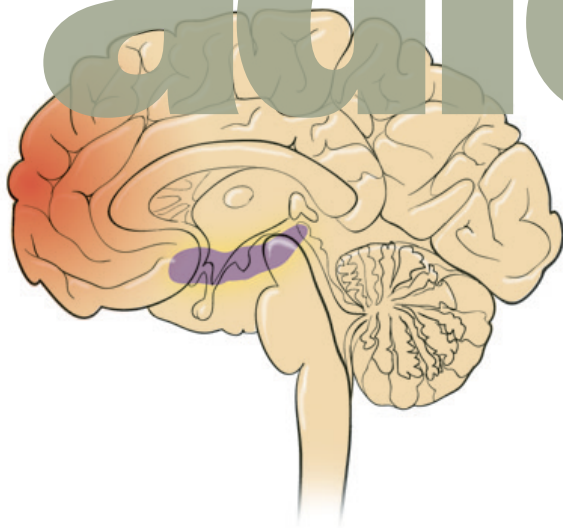
El consumo de alcohol puede afectar la memoria, el aprendizaje, la toma de decisiones y el control de los impulsos, y aumenta considerablemente el riesgo de adicción. Además, el consumo de alcohol puede causar que las personas jóvenes desarrollen problemas sociales; mal criterio; que los adolescentes se meten en líos, fracaso escolar y fracaso en lograr los objetivos de toda la vida.

Agravando este problema, la investigación muestra que los padres generalmente subestiman la magnitud del consumo de alcohol en adolescentes y sus consecuencias negativas. Treinta ún por ciento de los jóvenes que dijeron haber estado embriagados en el último año; isus padres no se daban cuenta que tomaban! Otros pueden ver el consumo de alcohol como algo inevitable, pero no lo es. Para ser libre de alcohol, un adolescente necesita la participación activa y la ayuda de un padre. Todos los niños necesitan la ayuda de sus padres para guiarlos en su adolescencia. Para que los niños desarrollen sanos, seguros y libres de alcohol es preciso que mantengan enlaces familiares.



Aumento del riesgo de

adicción



EL CEREBRO RECOMPENSA acciones positivas con los sentimientos de placer, por lo tanto, queremos repetirlas. Recordamos el placer de la dopamina, una “se siente bien” sustancia química del cerebro, o neurotransmisores, que une el placer a lo que disfrutamos.

El alcohol afecta el sistema de placer-recompensa de nuestro cerebro, pretendiendo ser un neurotransmisor. El cerebro, engañado, comienza a generar sentimientos de recompensa del placer: por medio de una sustancia química dañina en lugar de una experiencia real.

Si un adolescente sigue bebiendo, el cerebro cambia y se adapta a la presencia del alcohol y pronto el adolescente necesita más y más alcohol para crear la misma cantidad de placer. Si un adolescente

todavía sigue bebiendo, comenzará a sentir un deseo por tomar aún más alcohol y se siente incómodo - a veces incluso incomodidad extrema - sin el alcohol. El joven se convierte en adicto. El conseguir su próximo trago llega a ser más importante que la familia, las calificaciones o hasta los deportes.

Debido a que el cerebro del adolescente produce una gran cantidad de dopamina, se puede cambiar rápidamente de gustar a querer, hasta por fin llegar a la necesidad absoluta del alcohol: la programación que termina en el alcoholismo. El alcohol también puede dañar la capacidad del cerebro para disfrutar de los sentidos de las cosas normales y experiencias saludables- dejando a un joven sensación de “aburrimiento” de las cosas que antes disfrutaba.

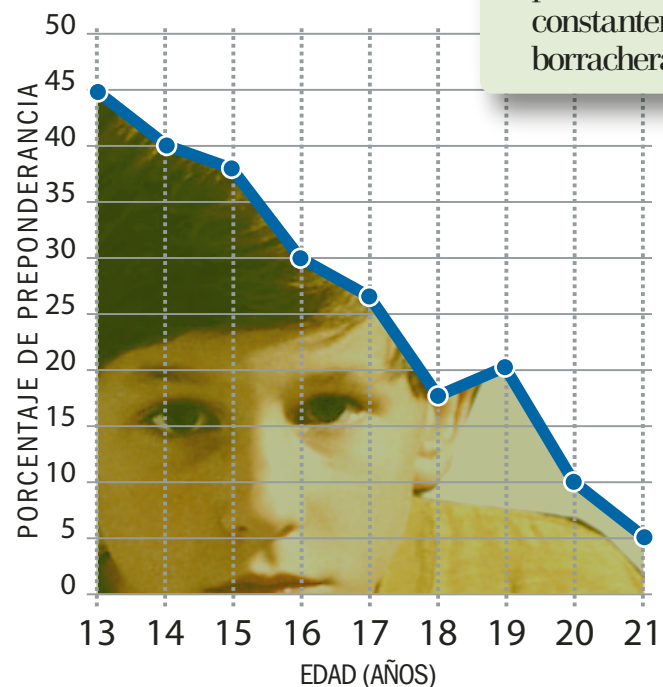
Una persona que empieza a beber a la edad legal de 21 años tiene sólo un 7 por ciento de probabilidad de convertirse en un adicto.

Los niños que comienzan a beber a los 13 años tienen una probabilidad del 45 por ciento de convertirse en dependientes del alcohol.

Si hay antecedentes de alcoholismo en su familia, sus hijos necesitan saber que es más probable que tengan problemas con el alcohol.

La dependencia del alcohol

BASADA EN LA EDAD QUE COMIENZA EL CONSUMO



Las investigaciones demuestran que los padres subestiman constantemente la borrachera de sus hijos.

La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol

EMPIEZA A HABLAR

ANTES DE QUE

EMPIEZEN A BEBER

Al compartir los valores y la historia familiar del alcoholismo, se promoverá un ambiente de confianza y comprensión.

Si los padres beben, deben:

Aclarar que no quieren que sus hijos beban alcohol hasta los 21 años de edad y sólo con moderación.

Decirles a sus hijos que algunas personas no deben beber bebidas alcohólicas en absoluto. Estos incluyen:

- Los niños y adolescentes.
- Las personas de cualquier edad que tienen alguna dificultad en restringir su consumo de alcohol a niveles moderados.
- Las mujeres que están embarazadas.
- Personas que piensan conducir o participar en actividades que requieren atención o coordinación.
- Las personas que usan medicamentos recetados o de venta libre.

Si los padres no beben, deben:

- Explicar sus razones por las cuales no beben, ya sean religiosas, relacionadas con la salud o por antecedentes familiares.
- Animar a los niños que hablen de sus inquietudes y preguntas sobre el alcohol.
- Aclarar que no quieren que sus hijos beban.
- Explicar que cuando los niños tengan 21 años de edad, si deciden tomar, deben hacerlo con moderación.

Hoy en día, las borracheras comienzan desde la escuela primaria, y los padres no se dan cuenta de que sus hijos toman.

De hecho, una encuesta nacional ha demostrado que el 31 por ciento de los niños que dijeron haber estado borrachos durante el último año, son hijos de padres que creían que sus hijos no bebían.

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a permanecer

LIBRES DE ALCOHOL?

1.

Expliquen los riesgos.

Aprendan y expliquen los riesgos del consumo de alcohol por menores de edad. Recalquen que el consumo de alcohol no es un “rito de paso”, sino una droga peligrosa para el cerebro de los adolescente.

2.

Hablen francamente a tiempo y con frecuencia.

En Idaho, las encuestas indican que algunos jóvenes se emborrachan en el sexto grado, y algunos pueden comenzar incluso antes.

3.

Mantengan reglas claras.

Mantengan reglas claras acerca del no consumir alcohol. Sean específicos: “No hay consumo absoluto de alcohol en nuestra familia.”

4.

Conoscan a los amigos de sus hijos.

Conocer a los amigos de sus hijos y los padres de los amigos. Ayudenlos a elegir amigos que apoyan las reglas de su familia.

5.

Sepan lo que hacen sus hijos.

Siempre deben saber donde están sus hijos, con quién están y qué están haciendo. Por ejemplo: “Si hay alcohol en una fiesta, llámame y vendré por ti.”

6.

Asegúrese que el alcohol no esté a su alcance.
Asegúrese que el alcohol no esté al alcance de su hijo en el hogar ni de otras personas cuando su niño esté ausente.

7.

Involúcrense.

Desarrollen experiencias de vinculación y tengan interacciones positivas diarias con su hijo.

8.

Mantengánsese en contacto.

Los estudios demuestran que los niños son más propensos a beber durante las 3:00 - 6:00 pm, cuando no son supervisados por los padres. Dale a tus hijos una llamada.



Nueva investigación

El **hipocampo** del cerebro (responsable del aprendizaje y la memoria) puede ser **10% más pequeño** en los bebedores menores de edad.

sobre el cerebro y los efectos del alcohol

En el estado de Idaho, algunos niños comienzan a beber en el sexto grado. Hable con sus hijos acerca de no beber a temprana edad. Comience a hablar con sus hijos antes de los 8 años.

Sobre el cerebro:

El **cerebro** es el órgano principal del sistema nervioso y el centro de control de todas las actividades voluntarias e involuntarias del cuerpo. Es responsable de todo lo que pensamos, sentimos, vemos, decimos y hacemos. El **tronco cerebral** controla las funciones vitales del cuerpo, tales como la respiración y la digestión. Las funciones principales del **cerebelo** son el mantenimiento de la postura y la coordinación de los movimientos del cuerpo. El **cerebro**, que consiste en dos hemisferios, el derecho y el izquierdo, es el sitio de las actividades más conscientes e inteligentes.

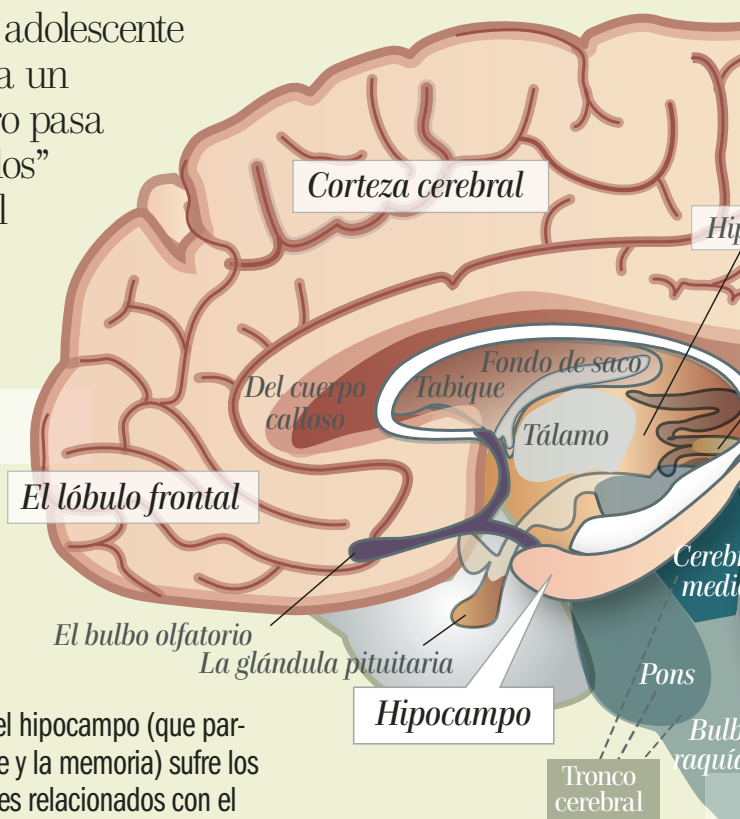
EL ALCOHOL AFECTA al cerebro de un adolescente en maneras diferentes de como afecta a un cerebro maduro de un adulto. El cerebro pasa por un rápido desarrollo y los cambios “cableados” durante las edades de 12 a 21. El uso de alcohol por adolescentes puede provocar daños en el sistema neurológico del cerebro, el cual es esencial para llegar a ser adultos maduros, reflexivos, y responsables.

EL CEREBRO

El alcohol puede dañar dos áreas claves del cerebro:

“El área prefrontal (encargada de pensar, planear, buen criterio, tomar decisiones y el control de los impulsos) sufre el mayor cambio durante la adolescencia. Los investigadores descubrieron que el consumo de alcohol en la edad adolescente puede causar graves cambios en esta área ... la cual desempeña un papel importante en la formación de la personalidad y el comportamiento de adultos. El daño causado por el consumo de alcohol durante la adolescencia puede ser a largo plazo e irreversible “

“En los adolescentes, el hipocampo (que participa en el aprendizaje y la memoria) sufre los peores daños cerebrales relacionados con el alcohol. El hipocampo, de los que han estado bebiendo mayores cantidades y durante más tiempo, sufre un (10 por ciento) encojimiento. Además, el consumo a corto plazo o moderado afecta el aprendizaje y la memoria de los jóvenes mucho más que de los adultos. Puede ser que los bebedores frecuentes nunca puedan ponerse al día en la edad adulta, ya que el alcohol inhibe los sistemas cruciales para el almacenamiento de nueva información. “



American Medical Association Hoja de 2003

“... ha quedado claro que, durante la adolescencia ... el cerebro es muy maleable y se forma por la experiencia El alcohol parece interferir con los cambios en circuitos que ocurren durante el aprendizaje.”

EL DR. WHITE AARON, LA UNIVERSIDAD DE DUKE

“Los adolescentes, a través de sus decisiones y acciones, tienen el poder de dirigir el desarrollo de su propio cerebro.”

EL DR. JAY GIEDD, JEFE DE IMAGEN DEL CEREBRO, INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD

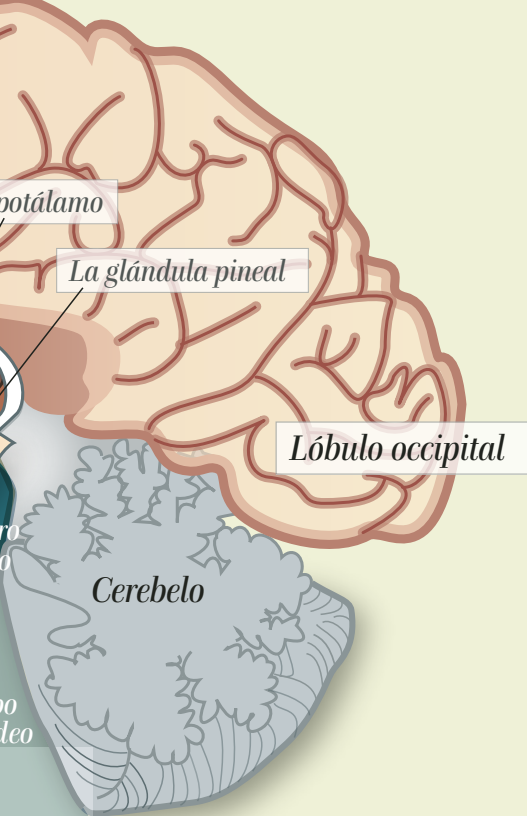
“El consumo de alcohol, por sí mismo o con otras drogas puede retardar el crecimiento y desarrollo normal de los jóvenes.”

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA,
“EL ALCOHOL: SU HIJO Y LAS DROGAS”

“En formas a veces sutiles y a veces dramáticas, uso del alcohol puede desviar la trayectoria de la vida de un niño - o ponerle fin.”

U.S. SURGEON GENERALS' LLAMADO A LA ACCIÓN, 2007

CORTE SAGITAL

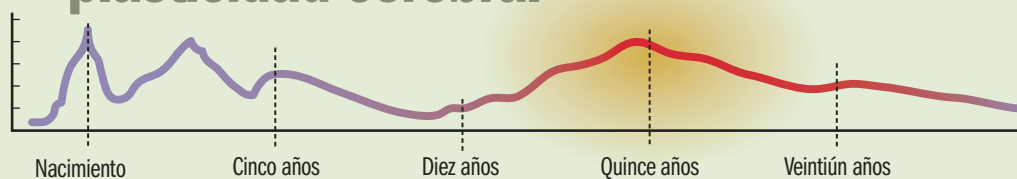


El alcohol actúa como un virus de una computadora en el cerebro al:

- Disminuir o terminar la actividad cerebral.
- Eliminar o distorsionar los mensajes neuronales.
- Dañar neuro-conexiones.
- Impedir la formación de cableado del cerebro maduro.
- Cambios en el sistema de placer y recompensa, que pueden conducir a la dependencia de alcohol y la adicción.

Etapas maximas de plasticidad cerebral

El consumo de alcohol durante las horas pico de la plasticidad puede dañar el cableado del cerebro.

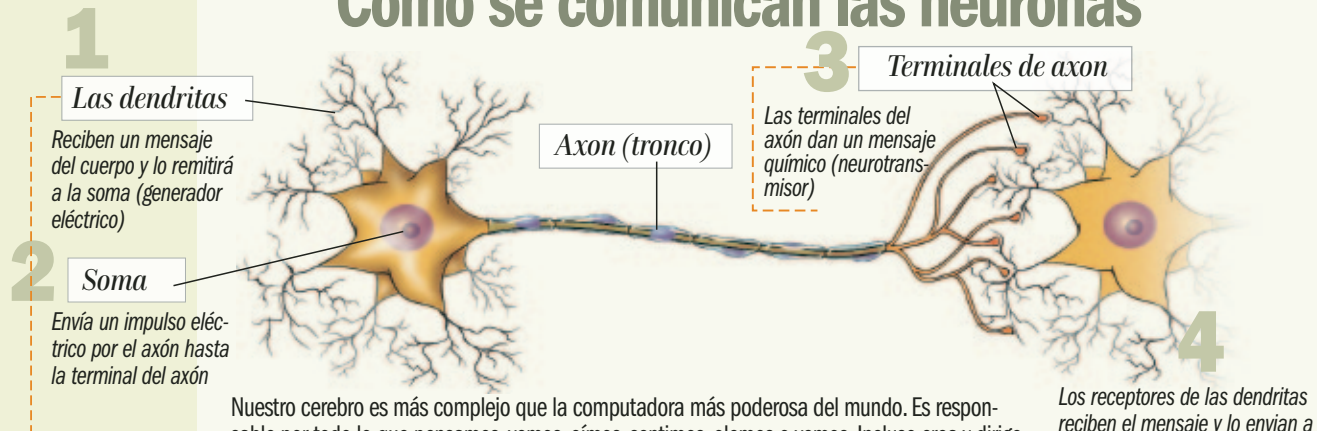


Plasticidad cerebral

La plasticidad neuronal se refiere a la capacidad de los circuitos cerebrales para físicamente cambiar y crecer dendritas nuevas como resultado de nuevos conocimientos y experiencias.

Durante las etapas máximas de plasticidad cerebral, el cerebro del adolescente está “cableando” dos áreas importantes del cerebro: la **corteza prefrontal** (encargada de planear, tomar decisiones, buen criterio y el control de los impulsos) y el **hipocampo** (que participa en la memoria y el aprendizaje). Durante este período de desarrollo, el cerebro tiene que hacer las conexiones neuronales clave para alambreadse a sí mismo, para convertirse en un adulto responsable, reflexivo. El alcohol, que actúa como un depresivo, disminuye la actividad cerebral y obstaculiza el desarrollo.

Cómo se comunican las neuronas



Nuestro cerebro es más complejo que la computadora más poderosa del mundo. Es responsable por todo lo que pensamos, vemos, oímos, sentimos, olemos o vemos. Incluso crea y dirige todas nuestras emociones. El cerebro está dividido en diferentes áreas que dirigen las diferentes partes de nuestro cuerpo. Al igual que una computadora compleja, todas las diferentes partes del cerebro pueden trabajar al mismo tiempo - como el procesamiento paralelo.

Lo hace a través de más de 100 mil millones de células cerebrales llamadas neuronas. Una neurona se ve como una especie de árbol, con “ramas” llamadas dendritas, un “tronco” llamado axón, y “raíces” llamadas terminales del axón. La punta de cada “raíz” contiene diminutas bolsas de potentes sustancias químicas llamadas neurotransmisores. En la parte superior del “tronco” se encuentra un pequeño generador eléctrico llamado soma.

Las neuronas se comunican mediante el envío de mensajes eléctricos y químicos de las “raíces” de una neurona a las “ramas” de otra. Si un pensamiento o una acción se repite a menudo, las “raíces” de una neurona envían una mayor cantidad de químico, y la neurona receptora hace más “ramas” para recibirla. La conexión neuronal se fortalece hasta que empieza a parecer un árbol tupido en vez de un árbol delgado. Se convierte en una vía neural dominante.

40 por ciento de nuestras neuronas están “conectadas” desde el nacimiento. Realizan funciones automáticas como la respiración, el corazón y los pulmones, la digestión, etc. El otro 60 por ciento están a la espera de ser estimuladas por nuestro aprendizaje y experiencias para hacer conexiones. Cuando aprendemos cosas nuevas o hacemos nuevas actividades, nuevas “conexiones neuronales” se hacen en nuestro cerebro. Esto se conoce como “cableado” de nuestro cerebro. Es como cargar un nuevo software en una computadora para que pueda hacer más cosas. Al hacer más conexiones neuronales, nos hacemos más inteligentes y más capaces.

El alcohol y el criterio

El cerebro del adolescente aún se está desarrollando El alcohol puede afectar las partes del cerebro que controlan lo siguiente:

► **La coordinación motora.** Esto incluye la capacidad de hablar, conducir y procesar la información.

► **Control de los impulsos.** El beber reduce las inhibiciones y aumenta las probabilidades de que una persona haga algo que lamentará cuando está sobrio.

► **La memoria.** El deterioro del recuerdo y pérdida del conocimiento puede ocurrir cuando se consume demasiado alcohol.

► **El buen criterio y la capacidad de tomar decisiones.** Consumir alcohol puede causar que los jóvenes participen en actividades riesgosas que causan enfermedades, lesiones e incluso la muerte.

Riesgos asociados con el consumo de alcohol por menores de edad

El consumo de alcohol de menores está fuertemente relacionado con la violencia, bajo rendimiento académico y otros comportamientos dañinos. La educación por sí sola no va a prevenir que sus hijos consuman alcohol, porque hay presiones constantes y muchas oportunidades para beber.

CONGESTION ALCOHOLICA

La mayoría de los niños aún no han desarrollado el “switch” que los hace dormirse o perder el conocimiento al beber demasiado. Pueden consumir cantidades peligrosas de alcohol antes de darse cuenta de que es demasiado tarde. Esto puede resultar en una congestión alcohólica, que puede causar dificultad para respirar, pérdida del conocimiento y muerte. Consumo excesivo de alcohol puede matar y sí mata – a tanta gente joven como todas las otras drogas combinadas. Si una persona joven pierde conocimiento al beber demasiado, se debe llamar al 911 para obtener atención médica inmediata.

Además, las áreas del cerebro que estimulan impulsos y la participación en actividades riesgosas se desarrollan en una edad temprana en un adolescente, mientras que las áreas que mejoran el auto-control no se desarrollan hasta muy tarde en la adolescencia o al rededor de los 20 años de edad. Usted debe permanecer activamente involucrado como padre creando lazos con sus hijos, estableciendo límites y supervisión para ayudar que sus hijos permanescan sin alcohol.

Violencia

Entre los niños que comienzan a beber antes de los 15 años de edad, es 12 veces más probable que sufrán lesiones, bajo la influencia de alcohol y 10 veces más probable que participen en una pelea después de beber, en comparación con los que esperan beber hasta los 21 años.

Escuela

Los adolescentes que consumen alcohol tienen porcentajes más altos de problemas académicos y más malos resultados que los que no beben. Entre los estudiantes del octavo grado, el aumento de absentismo escolar está relacionado con mayor consumo de alcohol.

Promiscuidad

El consumo de alcohol por los adolescentes es un alto índice de la actividad sexual sin protección y avances sexuales no deseados.

Muertes automovilísticas

Accidentes automovilísticos son la causa principal de muerte entre adolescentes y más de un tercio de las muertes automovilísticas entre adolescentes están relacionadas con el alcohol. En el último año 28 niños de Idaho y adultos jóvenes murieron en accidentes donde el chofer estaba ebrio. El treinta por ciento de los estudiantes de las escuelas secundarias de Idaho reportan haberse subido a un carro con un conductor ebrio en el último mes.



Uso ilegal de drogas

Más del 67 por ciento de los jóvenes que comienzan a beber antes de la edad de 15 años usarán una droga ilícita. Los niños que toman tienen 7.5 veces más probabilidades de usar cualquier droga ilícita, más de 22 veces más probabilidades de usar marihuana y 50 veces más probabilidades de consumir cocaína que los niños que no beben.



Manténgase en contacto

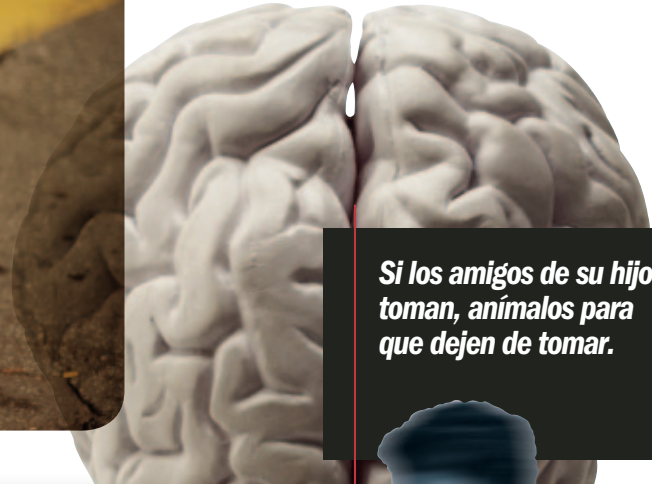
Tenga en cuenta que los estudios demuestran que los niños están en mayor riesgo de alcohol entre 3 y 6 p.m., mientras que muchos padres todavía están en el trabajo.

Busque formas de supervisar a sus hijos cuando usted no está presente, ya sea con llamadas telefónicas, mensajes de texto o a través de una visita de un vecino.



Ayude a su niño escoger buenos amigos

Conozca a los amigos de su hijo y sus padres. Discuta su regla de no-alcohol con los padres y consiga su apoyo. Asegúrese de que los adolescentes y sus amigos han planeado actividades con la supervisión adecuada de un adulto.



Si los amigos de su hijo toman, anímalos para que dejen de tomar.

Amigos y compañeros

Los alumnos con buenas habilidades asertivas son menos propensos a beber cuando son menores de edad. Decida de antemano buenas maneras de decir “no” y practíquelas con frecuencia en situaciones actuales. Algunas ideas son:

- “No, gracias. Beber no es lo mío.”
- “No, gracias. Necesito todas las células del cerebro que tengo.”
- “No, gracias. Sólo tengo un cerebro. ¿Por qué iba yo querer arruinarlo?”
- “No, gracias. Beber antes de que mi cerebro se desarrolle, puede hacerme tonto.”

El riesgo más predictivo del consumo de alcohol es si los compañeros de su hijo beben. Anime a sus hijos escoger amigos que apoyan sus valores familiares y las normas de no consumir alcohol.

La ley

Poseer, comprar o beber alcohol antes de los 21 años es ilegal.

Es ilegal para cualquier persona suplir o proveer alcohol a un menor de edad - se castiga con una multa de hasta \$ 1,000 y 12 meses de cárcel.

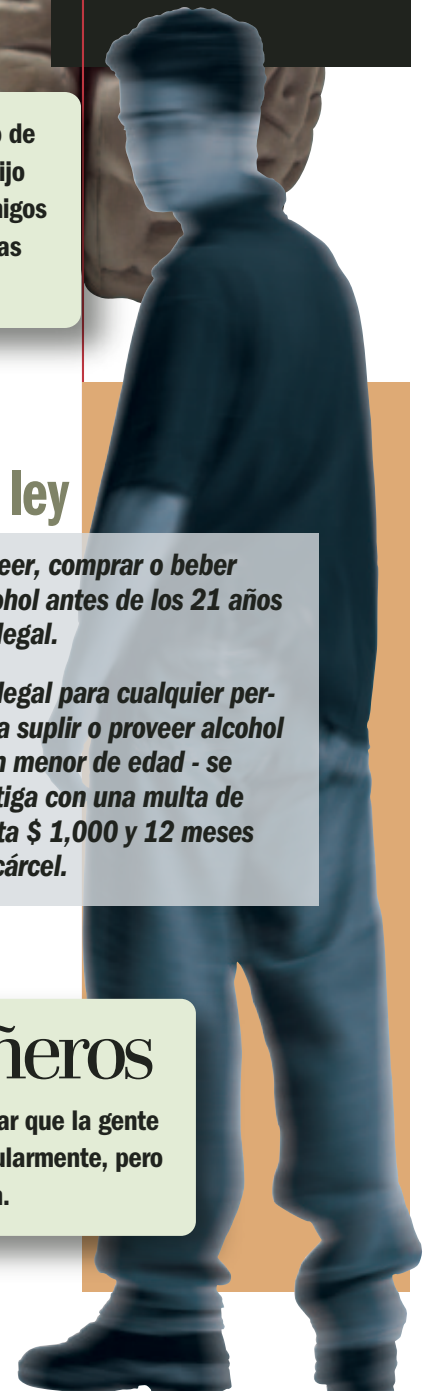
Si hay alcohol en una fiesta, VAYASE.

Mantenga su ambiente social libre del consumo de alcohol.



Compañeros

Los niños suelen pensar que la gente de su edad beben regularmente, pero la mayoría no lo hacen.



Noticias alentadoras

El centro de esta campaña para eliminar el consumo de alcohol son las noticias alentadoras de que los estudios muestran que la desaprobación de padres es la razón **Nº 1** por la cual el niño decide no beber alcohol. Los padres empoderados pueden superar el poder de la presión de su grupo de compañeros.

Las técnicas de crianza más eficaces son las más sencillas, incluyendo:

- Establecer reglas claras acerca de no consumir alcohol cuando menor de edad
- Saber dónde están sus hijos y con quién están
- Conocer los amigos de sus hijos
- Asegurarse de que los entornos sociales de los niños sean sin alcohol
- Tener una comunicación diaria, y una interacción positiva con sus hijos
- Cenar juntos

Las investigaciones muestran que los adolescentes que comen regularmente con la familia (5-7 veces por semana) son **33 por ciento** menos propensos a consumir alcohol.

La mayoría de los padres no se dan cuenta de que son la influencia Nº 1 en la vida de sus hijos.

Cuando se les pidió a los padres que enumeraran las mayores influencias en sus hijos adolescentes, se colocaron al final.

Punto de vista de los padres



Cuando se les pidió a los adolescentes que enumeraran las mayores influencias en su vida, pusieron primeros a sus padres, antes de sus amigos y actividades.

Punto de vista del adolescente



Usted tiene más poder sobre las decisiones que sus hijos toman de lo que se imagina.

Conviértase en un defensor de los padres.

Todos podemos hacer muchas cosas para apoyar a nuestros hijos para que tomen buenas decisiones sobre el alcohol. De hecho, cada día los ciudadanos en las comunidades de Idaho están trabajando juntos para reducir la disponibilidad y el acceso al alcohol por los jóvenes, para reducir las oportunidades para que los jóvenes beban, y para proporcionar un entorno en el que se reduce la demanda de alcohol. Algunos de los problemas en los cuales los grupos comunitarios están trabajando incluyen:

- **Alcohol en las fiestas de menores de edad:** Cuando los adultos permiten que los menores beban, o proporcionan alcohol a menores, están cometiendo un delito. Además, los adolescentes lo interpretan como dando permiso general para beber - incluso cuando los adultos no están presentes. Los adultos no deben permitir que menores de edad beban en su presencia, en sus casas, o en su propiedad.
- **Publicidad del alcohol:** Los Norteamericanos están sujetos a \$ 4 billones de propaganda estimulando el consumo de bebidas alcohólicas cada año en forma de publicidad y la colocación de productos en la televisión. La publicidad orientada a los jóvenes incluye programas de radio, sitios de Internet y letreros publicitarios.
- **Alcohol y menores de edad:** No compre o proporcione alcohol a personas menores de 21 años de edad.
- **Las bebidas alcohólicas energizantes:** Un nuevo tipo de bebidas “energizantes” que contienen alcohol y estimulantes (caféina, por ejemplo) han llegado al mercado y se comercializan directamente a los adolescentes. Puede ser muy difícil distinguir entre las bebidas que contienen alcohol. El porcentaje de alcohol en las bebidas puede ser hasta 11%.
- **Comprobación de identificaciones:** Cada vez que se compra el alcohol, el empleado de ventas debe comprobar la identificación del comprador y verificar su edad.
- **Robo de alcohol:** El robo de alcohol entre los jóvenes es un problema grave y “corridos de cerveza” ocurren frecuentemente. A veces, el lugar más fácil para obtener el alcohol es junto a la leche en el refrigerador, por lo que los padres deben asegurarse de que cualquier cantidad de alcohol en el hogar es inaccesible.

Leyes de Idaho y Sanciones

Las sanciones por proveer alcohol a menores de edad:

- ➔ Una persona que venda o proporcione alcohol a un joven menor de edad tendrá que pagar multas de entre \$ 500 y \$ 1.000 y hasta pasar un año de cárcel por la primera ofensa, y más en la segunda ofensa.

Sanciones / leyes sobre uso del alcohol o posesión:

- ➔ Es ilegal para los menores de 21 años tomar, comprar, poseer, transportar o tener alcohol abierto. Las sanciones por un menor de edad en posesión de alcohol: primera ofensa puede ser una multa de hasta \$ 1.000 y suspensión de la licencia de manejo por un año.
- ➔ Es ilegal tener una identificación falsa para comprar alcohol. Es un delito en general: multa de hasta \$ 1.000, seis meses en la cárcel.
- ➔ Los que se niegan a las pruebas de alcohol al conducir un vehículo detenido por un oficial pueden perder su licencia y obtener puntos en su record de manejo.
- ➔ En Idaho, las personas menores de 21 años que se encuentran con un nivel de alcohol en la sangre de .02 a .07 se enfrentan con una multa máxima de 1.000 dólares y la suspensión de la licencia por un año en la primera ofensa.

Recursos

Si usted cree que su niño o adolescente puede estar consumiendo drogas o alcohol y desea buscar ayuda, puede llamar a:

1. Un consejero de la escuela de su hijo. El niño puede ser referido a un programa de ayuda para los estudiantes, consejería y grupos de apoyo. Los consejeros pueden determinar si existe una necesidad de una evaluación completa para determinar las necesidades de tratamiento.
 2. Su médico de familia o consejero espiritual.
 3. La oficina del condado de libertad vigilada de menores puede ofrecer sugerencias o clases para los jóvenes.
- Si el tratamiento es necesario, la asistencia financiera puede estar disponible, dependiendo en los ingresos familiares y la seguridad vigente.

Sitio Web Para Padres en Idaho

www.betheparents.org

Idaho 211 Careline

Contiene listas de salud y servicios humanos a bajo costo o gratuitos en su comunidad.

1-800-926-5288 or 2-1-1 o www.idahocareline.org

Salud y Bienestar Programas de Abuso de Sustancias

<http://SubstanceAbuse.idaho.gov>

Consejos de Salud Mental para Niños

www.helpingidahoFamilies.com para obtener información sobre las preocupaciones del comportamiento de los niños, su salud mental, emocional o mental.

Servicios de Prevención de Abuso de Sustancias

www.PreventionIdaho.net incluye clases para niños y clases para padres.

Federación de Familias de Idaho

www.idahofederation.org se centra en ayudar a las familias suplir las necesidades de los jóvenes con trastornos mentales, emocionales o de comportamiento.

Para obtener más información

Underage Drinking Enforcement Training Center

www.udetc.org

Idaho Regional Alcohol and Drug Awareness Resource Center (RADAR)

radar.boisestate.edu

Idaho College Health Coalition

www.boisestate.edu/healthservices/ICHC

Idaho State Dept. of Education

www.sde.idaho.gov/site/safe_drugfree

Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking

www.surgeongeneral.gov/topics/underagedrinking or www.stopalcoholabuse.gov

Leadership to Keep Children Alcohol Free

www.alcoholfreechildren.org

Créditos

Esta publicación ha sido posible a través de ayuda de Idaho Office of Drug Policy, el Enforcing Underage Drinking Laws Partnership, Department of Juvenile Corrections, Treasure Valley Alcohol Drug Coalition, Jacksons Food Stores, Idaho PTA, Meridian Mayor's Anti-Drug Coalition, Idaho Department of Health and Welfare, subsidio del gobierno #2006-AH-FX-0009 del Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.

No Perjudiques Tu

CEREBRO

Mantenlo libre de alcohol

Tu cerebro está creciendo a la misma velocidad que el resto de tu cuerpo. De hecho, el cerebro de un adolescente aún se está desarrollando tan rápido como el de un bebé. El alcohol puede, literalmente, perjudicar el

crecimiento, haciendo más difícil el pensar, recordar cosas y hacer buenos juicios. Deja que tu cerebro crezca con el resto de tu cuerpo. Mantente libre de alcohol.

