

Consumo Entre Menores

Lake County



El alcohol
le hace al cerebro de un
adolescente lo que la lluvia
le hace a un periódico.





Queridos Padres:

Ustedes son una poderosa influencia en la vida de su hijo. Investigaciones han mostrado que la desaprobación de los padres es la razón número uno por lo cual los adolescentes optan por abstenerse del consumo de alcohol y otras sustancias.

Muchos de nuestros jóvenes están tomando decisiones positivas con respecto a su uso de alcohol y otras sustancias. Sin embargo, el hecho sigue siendo preocupante: el abuso de sustancias por menores de edad es un problema grave en todo el Condado de Lake. Los jóvenes están probando el alcohol por primera vez a edades tan jóvenes como 11, y el alcohol es un factor sobresaliente en las tres causas más comunes de muerte para los adolescentes: accidentes automovilísticos, homicidios y suicidios. Además las investigaciones muestran que la exposición al alcohol y otras sustancias, especialmente a edades tiernas, interfiere con el desarrollo del cerebro, causando la pérdida de la memoria y las habilidades cognitivas. ¡El hecho es que el abuso de drogas por menores de edad pone la juventud en riesgo!

Este folleto contiene información y recursos para ayudarle a aprender más sobre el consumo de alcohol, abuso de sustancias y cómo ayudar a su hijo a tomar decisiones saludables. Su hijo lo necesita para discutir los temas de consumo de alcohol, así como otras sustancias para establecer reglas familiares que le ayuden a tomar buenas decisiones.

Algunas estrategias efectivas de crianza son muy simples, como:

- Establecer reglas familiares claros sobre no consumir alcohol y otras sustancias
- Conozca a los amigos de sus hijos y sus familias
- Sepa dónde su hijo está pasando su tiempo
- Asegúrese de que los entornos sociales de sus hijos adolescentes son libres de alcohol y otras sustancias
- Involúcrese en la vida de su hijo - hablen juntos sobre la escuela, los deportes, los amigos, la música ...

Juntos podemos hacer una diferencia positiva en las vidas de nuestros jóvenes en el Condado de Lake.

Los jóvenes merecen el futuro más brillante posible que podamos darles, así que por **favor empieza a hablar antes de que comiencen.**

Deseo a usted y su familia lo mejor para el futuro.

Terry Vandergrift
Investigator, Lake County States Attorney's Office Chair,
Lake County Underage Drinking and Drug Prevention Task Force

Sherriff Mark Curran
Lake County Sherriff

Mike Nerheim
Lake County State's Attorney

Lake County Health Department
3010 Grand Ave • Waukegan, IL 60085

10 Datos de Lake County de la Encuesta Juvenil de Illinois

- 1 Uso de alcohol durante los últimos 30 días por alumnos del 12^o grado se ha disminuido 3% en los últimos 2 años, y 5% entre los alumnos del 10^o grado.
- 2 El uso de marihuana se ha reducido 3% en alumnos del 10^o grado, y lo mismo en alumnos del 12^o grado. (17% y 27%)
- 3 Uso de medicamentos recetados se ha reducido 1% en los alumnos del 10^o y 12^o grados a 3% y 4% respectivamente.
- 4 En cuanto a los padres de Lake County, su percepción de daño del uso de alcohol por sus hijos del 12^o grado se ha disminuido del 76% en el 2008 a 69% en 2014. Pero con respecto a los padres de alumnos del 10^o grado, su percepción de daño se mantiene estable en 88%.
- 5 El uso de marihuana ocasional (una vez durante el año pasado) se ha disminuido por los alumnos del 10^o grado pero se ha aumentado por los alumnos del 12^o grado.
- 6 El uso de alcohol ocasional (una vez durante el año pasado) se ha disminuido por los alumnos del 10^o grado y 12^o grado desde el año 2006 (13 % menos en los alumnos del 10^o grado y 8% menos en los alumnos del 12^o grado).
- 7 Después de mantenerse estable alrededor de 57 % desde 2008, la percepción de daño del uso de marihuana cayó a 48 % entre los alumnos del 12^o grado. Caídas similares también son visibles en los alumnos del 10^o grado.
- 8 22 de los 23 High Schools participaron en la Encuesta de Jóvenes de Illinois. 39 de 67 escuelas primarias y secundarias tomaron la encuesta también.
- 9 Un total de 19.367 jóvenes tomaron la encuesta en el Condado de Lake.
- 10 Los jóvenes de 10^o y 12^o grados están bien educados sobre los riesgos del uso de medicamentos recetados. 91% de los alumnos del 12^o y 92% de los alumnos del 10^o grado están de acuerdo con el alto riesgo de su uso.

Acerca de la Encuesta de Jóvenes de Illinois

El Departamento de Servicios Humanos de Illinois (DHS) ha financiado la administración de la Encuesta de Jóvenes de Illinois (IYS) cada dos años desde 1993. El IYS es una encuesta auto - administrada en el entorno escolar y está diseñado para recibir información sobre una variedad indicadores sociales y de salud, incluyendo los patrones y actitudes de los jóvenes Illinois en cuanto al uso de sustancias.

La encuesta se lleva a cabo cada dos años a alumnos del 6^o, 8^o, 10^o y 12^o grados. Los datos más recientes son del 2014. En el año 2014 poco más de 18,000 alumnos del Condado de Lake tomaron la encuesta de 150 preguntas que examinan el uso de sustancias, la intimidación, la dieta y muchas otras cosas.

Nos permite ver las tendencias para las escuelas participantes independientemente, así como por todo el condado, región, y estado. Es una herramienta de prevención valiosa para todos nosotros. Para más detalles sobre el IYS visite la página web de IYS en iys.cprd.illinois.edu .

**Percepción de daño es cuándo usted cree que hay riesgo de hacerse daño (físicamente o de otras maneras) si usa marihuana.*

Recursos para Padres

Contesta las preguntas difíciles de tu hijo sobre el alcohol. A medida que tu hijo desarrolle curiosidad sobre el alcohol, él podría hacerte preguntas y pedirte consejos. Utiliza esta oportunidad para empezar una conversación abierta y honesta sobre el alcohol. Algunas de las preguntas pueden ser difíciles de contestar, por eso es importante que estés preparado. La siguiente información que sigue son preguntas y respuestas comunes sobre el consumo de alcohol entre menores de edad.

“Me invitaron a una fiesta. ¿Puedo ir?”

Pregúntale a tu hijo si habrá un adulto presente en la fiesta y si él cree que los niños van a estar tomando alcohol. Recuérdale a tu hijo que estar en una fiesta en la que los menores de edad están tomando alcohol lo puede meter en problemas. Utiliza este tiempo para establecer y reforzar las reglas sobre el alcohol y describir el comportamiento que tú esperas de él.

“¿Tú tomaste alcohol cuando eras niño?”

No permitas que tu pasado te detenga de hablarle a tu hijo sobre el consumo de alcohol entre menores de edad. Si tomaste alcohol cuando eras adolescente, sea honesto. Reconoce que era peligroso. Asegúrate de enfatizar que ahora sabemos mucho más sobre los riesgos de tomar alcohol cuando se es menor de edad. También le puedes contar a tu hijo una anécdota de un momento doloroso o difícil que te ocurrió por tomar alcohol cuando eras menor de edad.

“¿Por qué tú tomas?”

Haz la distinción entre el uso de alcohol entre los niños y entre los adultos. Explícale a tu hijo tus razones para tomar: ya sea para acompañar la comida, compartir buenos momentos con amigos o celebrar una ocasión especial. Dile que si tú decides tomar alcohol, lo haces con moderación. Recálcale a tu hijo que algunas personas no deben tomar en lo absoluto, entre los que se incluyen los menores de edad.

“¿Y si mis amigos me ofrecen alcohol?”

Ayudar a tu hijo a decir “no” a la presión de grupo es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mantenerlo alejado del alcohol. Trabaja con tu hijo para pensar en una manera de manejar esta situación, ya sea simplemente diciendo “no, yo no tomo”, o diciendo “le prometí a mi mamá (o papá) que yo no iba a tomar”.

“Tú tomas alcohol, ¿por qué yo no puedo tomar?”

Recuérdale a tu hijo que tomar alcohol siendo menor de edad, va en contra de la ley y por una buena razón. Dile que los adultos ya están desarrollados por completo mental y físicamente, por lo que pueden tolerar el tomar alcohol. Sin embargo, las mentes y los cuerpos de los niños, todavía se están desarrollando y tomar alcohol puede tener un efecto mayor en sus decisiones y su salud.

¿Por qué tomar alcohol es malo para mí?

No trates de asustar a tu hijo con el alcohol ni le digas “no puedes tolerarlo”. Es mejor que le digas que el alcohol puede ser malo para su cerebro, el que aún se está desarrollando, que interfiere con su toma de decisiones y puede hacer que se enferme. Una vez tu hijo escuche los datos y tu opinión, te será más fácil establecer reglas y hacerlas cumplir.

Source: SAMSHA Resources for Parents.

Boletín Electrónico

Estamos creando una manera en que usted puede inscribirse a un boletín electrónico trimestral que le dará consejos para padres e información que le puede ayudar con estrategias para hacer frente al abuso de sustancias por los jóvenes. Además nos aseguraremos de incluir información específica del Condado de Lake para que usted pueda tomar decisiones informadas. Utilice el siguiente código de barras o visite www.drugfreelakecounty.org para inscribirse.



- La mayoría de los padres hablan con sus hijos sobre el consumo de alcohol dos años tarde. La edad de 8 años no es muy pronto para empezar.

- Lo que los padres no se dan cuenta es que los niños dicen que desaprobación de los padres sobre el consumo de alcohol es la razón clave que han decidido no beber.

El Desarrollo del Cerebro Adolescente y el

alcohol

Una nueva investigación muestra que el alcohol afecta el desarrollo de un cerebro adolescente diferente que un cerebro adulto. “El cerebro pasa por cambios dinámicos durante la adolescencia, y el alcohol puede dañar seriamente los procesos de crecimiento a largo y corto plazo” (Hoja de datos del American Medical Association de 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 a los jóvenes a desarrollar problemas sociales, tener mal juicio, que se metan en problemas, que les vaya mal en la escuela y que sufra fracaso en sus metas personales.

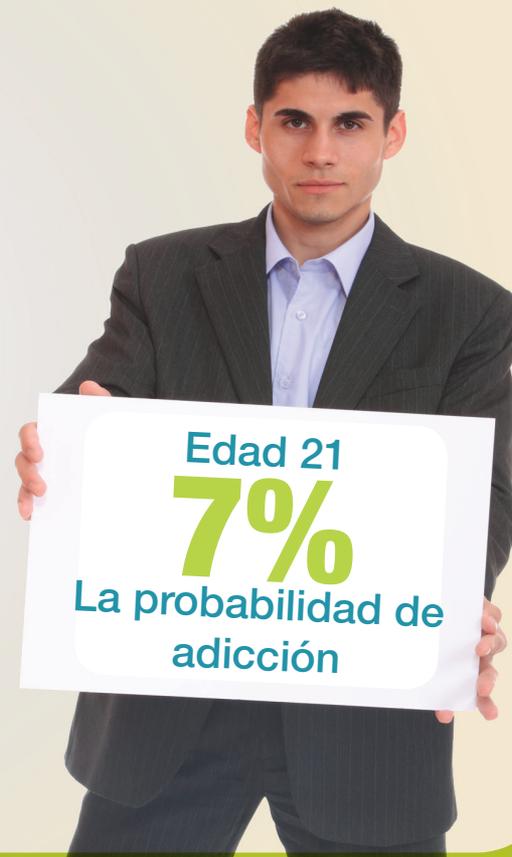
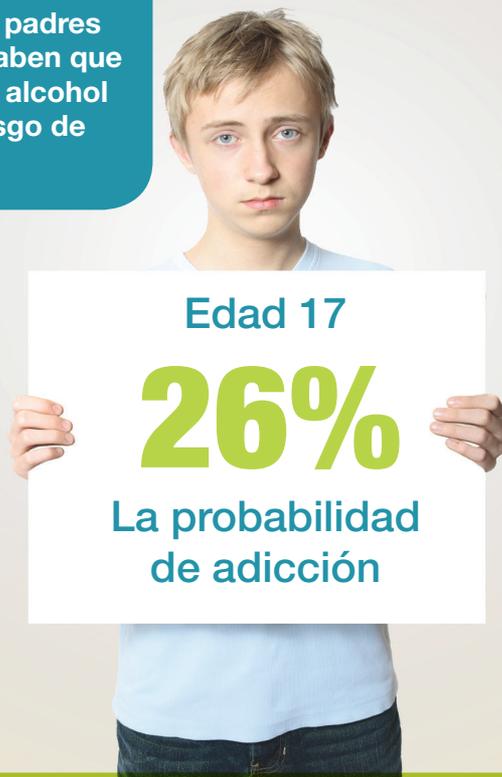
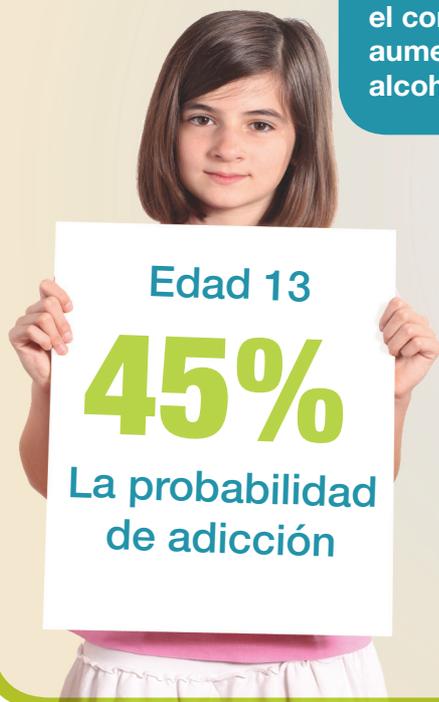
Para empeorar este problema, las investigaciones muestran que los padres suelen subestimar el grado del consumo de menores de edad y sus consecuencias negativas. De los Treinta y uno por ciento jóvenes que habían dicho haber estado ebrios en el último año, sus padres habían dicho que sus hijos no eran bebedores. Otros pueden ver el consumo de menores de edad como algo inevitable, pero no lo es. Para ser libres de alcohol, un adolescente necesita padres que han sido entrenados en la unión (la creación de una relación cálida y amorosa), el establecimiento de la restricción (reglas firmes, claras acerca de no al uso de alcohol de menores) y supervisión (saber dónde están sus hijos y asegurarse de que se mantienen en un lugar libre de alcohol y el medio social libre de drogas en todo momento).

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

- El hipocampo del cerebro (responsable del aprendizaje y la memoria) puede ser un 10% más pequeño en consumidores menores de edad.
- En realidad, puede causar serios daños al cerebro adolescente aún en desarrollo (10-21 años).

Aumento del riesgo de adicción

● Las investigaciones muestran que más de la mitad de los padres de Illinois no saben que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de alcoholismo.



EL ALCOHOL SECUESTRA EL SISTEMA DE PLACER Y RECOMPENSA DEL CEREBRO

El cerebro recompensa las acciones positivas con los sentimientos de placer, por eso queremos repetirlos. Recordamos los productos químicos cerebrales que resultan en el “sentirse bien” o al cual le llamamos neurotransmisores, que conectan centros de placer que disfrutamos. El alcohol secuestra el sistema de placer y recompensa de nuestro cerebro, engañando al cerebro para que la generación de sentimientos de placer recompense de una sustancia química nociva en lugar de una experiencia real.

Si los adolescentes siguen bebiendo, el cerebro cambia y se adapta a la presencia de alcohol y pronto

se necesitan cada vez más alcohol para crear la misma cantidad de placer. Si continúan bebiendo empezarán a desearlo y sentirse incómodo o a veces incluso una molestia extrema sin el alcohol. Se convierten en adictos. Obtener su próximo trago se vuelve más importante que la familia, las calificaciones o incluso deportes.

Debido a que el cerebro del adolescente produce una gran cantidad de dopamina, puede ir rápidamente de gusto, al deseo, a la necesidad de alcohol, programándolo para el alcoholismo. El alcohol también puede dañar la capacidad del cerebro para sentir el placer de las cosas normales y saludables y experiencias dejando un joven sintiéndose “plano” de las cosas que él/ella antes disfrutaba.

La dependencia al alcohol

basado en la edad que empieza a beber



SOURCE: Grant, BF and Dawson, DA. Journal of Substance Abuse 9:103-110, 1997

● Si su familia tiene una historia de alcoholismo, sus hijos tienen que saber que están en un mayor riesgo de problemas con el alcohol

El alcohol y el juicio

El cerebro del adolescente está aún en desarrollo. El alcohol puede afectar las partes del cerebro que controlan lo siguiente:

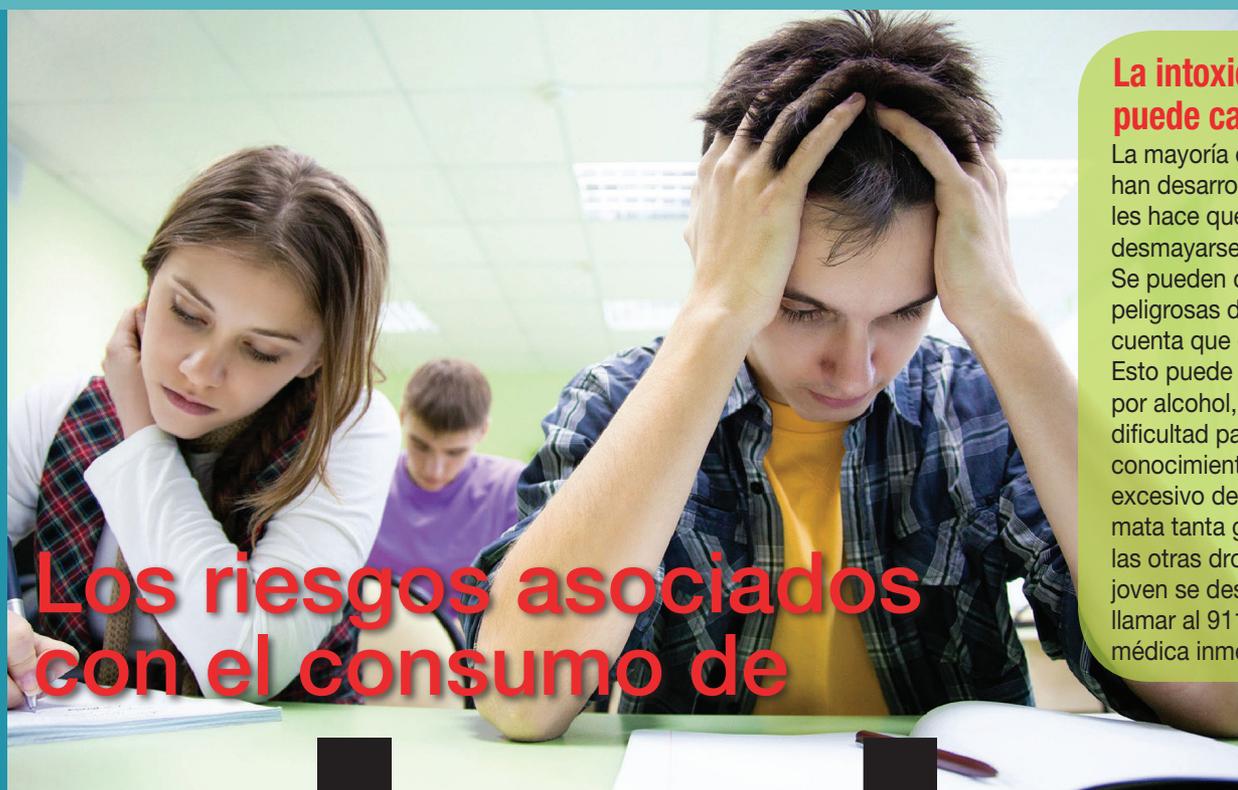
La coordinación motora
Esto incluye la capacidad de hablar, conducir y procesar la información.

El control de impulsos
El beber reduce las inhibiciones y aumenta las posibilidades de que una persona haga algo que va a arrepentir cuando están sobrios.

La memoria
Deterioro de recogimiento e incluso apagones puede ocurrir cuando se ha consumido demasiado alcohol.

La capacidad juicio y toma de decisiones

Beber puede llevar a los jóvenes a participar en comportamientos riesgosos, incluyendo subirse a un automóvil con alguien que ha estado bebiendo. Estos comportamientos pueden causar enfermedades, lesiones e incluso la muerte.



Los riesgos asociados con el consumo de

alcohol

El consumo de alcohol entre los niños está fuertemente correlacionado con la violencia, un bajo rendimiento académico y otros comportamientos dañinos. La educación sola no va a impedir que sus hijos consuman alcohol porque hay presiones y oportunidades para beber constantes. Además, las áreas del cerebro que fomenten la impulsividad y la toma de riesgos se desarrollan temprano en un adolescente, mientras que las áreas que mejoran el auto-control no se desarrollan hasta la muy tardía adolescencia o veinte años. Usted debe permanecer activamente involucrado como padre en la vinculación con su hijo. Establezca límites y vigilancia para que pueda ayudar a su hijo permanecer sin alcohol.

Violencia

Los niños que comienzan a beber antes de los 15 años tienen 12 veces más probabilidades de sufrir lesiones mientras están bajo la influencia del alcohol y 10 veces más probable que estén en una pelea después de beber, en comparación con los que esperan a beber hasta que tengan los 21 años.

El fracaso escolar

Los adolescentes que consumen alcohol tienen mayores tasas de problemas académicos y el bajo rendimiento que las que no beben. Entre estudiantes de octavo grado, mayores tasas de absentismo escolar se relacionan con mayores tasas de consumo de alcohol.

Promiscuidad

El consumo de alcohol entre los adolescentes es un fuerte predictor de las relaciones sexuales sin protección y los avances sexuales no deseados.

Consumo de drogas ilegales

Más del 67 por ciento de los jóvenes que empiezan a beber antes de la edad de 15 años intentará una droga ilegal. Los niños que beben tienen 7.5 veces más propensos a usar una droga ilegal, 22 veces.

La intoxicación por alcohol puede causar la muerte

La mayoría de los niños aún no han desarrollado el interruptor que les hace quedarse dormidos o desmayarse por beber demasiado. Se pueden consumir cantidades peligrosas de alcohol antes de darse cuenta que es demasiado tarde. Esto puede resultar en intoxicación por alcohol, que puede causar dificultad para respirar, pérdida del conocimiento y muerte. Consumo excesivo del alcohol podrá matarlo - mata tanta gente joven como todas las otras drogas combinadas. Si un joven se desmaya por beber, se debe llamar al 911 para recibir atención médica inmediata

Supervisión

Tenga en cuenta que los estudios muestran que los niños están en mayor riesgo de consumo de alcohol entre las horas de 3 p.m. y 6 p.m., mientras que muchos padres todavía están en el trabajo. Encuentre maneras de revisar a sus hijos cuando usted no está alrededor, ya sea con llamadas telefónicas, mensajes de texto o a través de un vecino cerca.



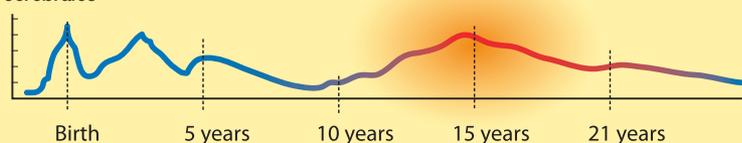
Nuevas Investigaciones sobre el alcohol y los efectos del alcohol

La Plasticidad del Cerebro

Durante los picos de la plasticidad, el cerebro del adolescente está conectando dos importantes áreas del cerebro. La corteza prefrontal (responsable de la planificación, la toma de decisiones, el buen juicio y el control de los impulsos) y el hipocampo (implicado en la memoria y el aprendizaje.) Durante este período de desarrollo, el cerebro tiene que realizar las conexiones neuronales importantes para conectarse y convertirse en un adulto responsable y reflexivo. El alcohol, que actúa como un depresor, retrasa la actividad cerebral y dificulta el desarrollo.

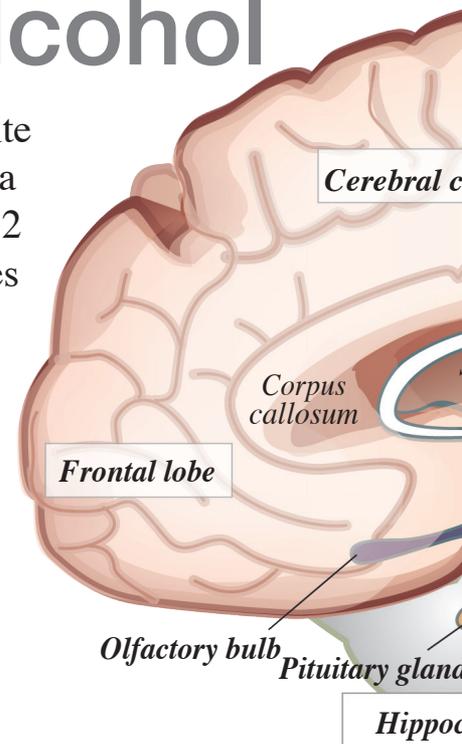
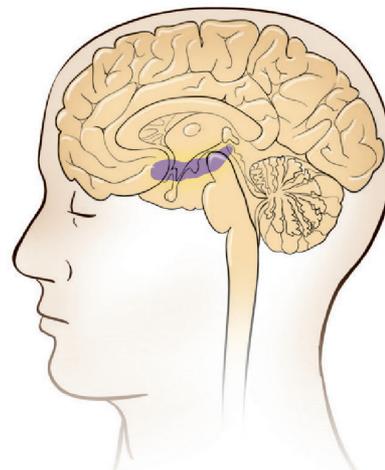
Picos de la plasticidad cerebral

El consumo de alcohol durante las horas de la plasticidad puede dañar conexiones cerebrales



El alcohol afecta el cerebro adolescente diferente que un cerebro adulto maduro. El cerebro pasa por desarrollos rápidos durante las edades de 12 a 20 años. El uso de alcohol entre adolescentes puede dañar el cableado del cerebro, que es esencial para convertirse en una persona madura, reflexiva, adulto responsable.

El hipocampo (responsables del aprendizaje y la memoria) pueden ser un 10% menor en los bebedores menores de edad



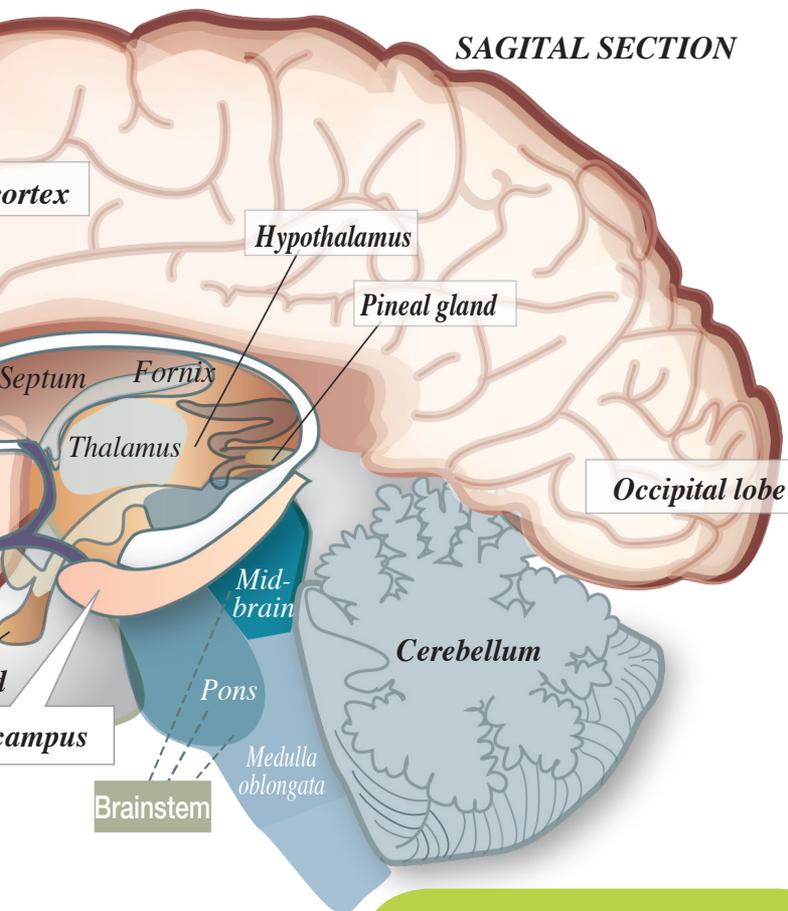
El alcohol puede dañar tres áreas claves

1 “El área pre frontal (responsable de la planificación, el buen juicio, toma de decisiones y el control de impulsos) se somete a la mayoría de los cambios durante la adolescencia. Los investigadores encontraron que el consumo de los adolescentes podría producir serias modificaciones en esta zona. Que juega un papel importante en la formación de la personalidad y el comportamiento de los adultos. Los daños causados por el alcohol en este momento puede ser a largo plazo e irreversibles”.

2 “El hipocampo (que participa en el aprendizaje y la memoria) sufre el peor daño cerebral por el alcohol. En los adolescentes, a los que se les da a beber más y durante más tiempo, se les encontró un hipocampo (10 por ciento) más pequeño a largo plazo o la bebida moderada durante la adolescencia y la memoria no se recupera en la juventud. Bebedores frecuentes nunca ser capaz para recuperar la memoria. El alcohol inhibe los sistemas de memoria y almacenar nueva información. American Medical Association, 2003”.

Cerebro

SAGITAL SECTION



del cerebro

pan en el
sufre el
lcohol en
han estado
más tiempo
más pequeño el
Además, a corto
a perjudica el
mucho más en
cuentos pueden
er, ya que el
cruciales para
ión.”

tion Fact Sheet,

3

Daño de la sustancia blanca del cerebro

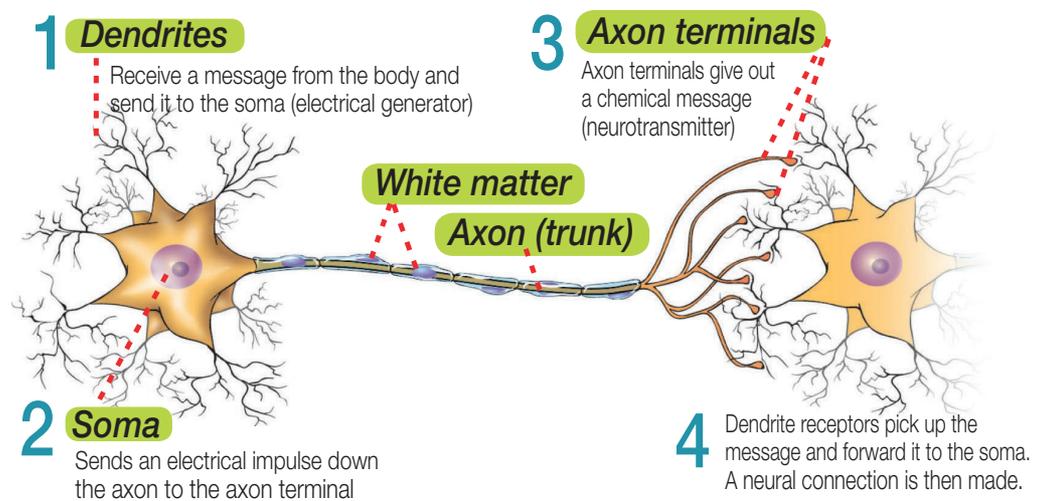
El cerebro está compuesto de materia gris (neuronas) y la materia blanca. Dado que el alcohol suprime la actividad cerebral, evita que el cerebro del adolescente se desarrolle adecuadamente su indispensable “materia blanca” - el recubrimiento graso-ceroso que aísla la parte de las neuronas que envían señales eléctricas. Deterioro de la sustancia blanca puede afectar negativamente a las habilidades del pensamiento y la memoria.

Dr. Susan Tapert

(ref: <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=122765890>)

El **cerebro** es el órgano principal del sistema nervioso central 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, como la respiración y la digestión. El **cerebelo** mantiene la postura, la coordinación de los movimientos del cuerpo y proporciona un almacenamiento a largo plazo para los recuerdos de cómo hacer las cosas que involucran a nuestro cuerpo - como andar en bicicleta. El **cerebro**, que consta de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, es el sitio de más consciente y actividades inteligentes.

¿Cómo se comunican las neuronas?



Nuestro cerebro es más complejo que la computadora más potente del mundo. Es responsable de todo lo que pensamos, vemos, oímos, sentimos, olemos o hacemos. Incluso crea y dirige todas nuestras emociones. El cerebro se divide en diferentes áreas que dirigen las diferentes partes de nuestro cuerpo. Al igual que un equipo complejo, todas las diferentes partes del cerebro trabajan 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” llamada axón, y “raíces” llamadas terminales de los axones. La punta de cada “raíz” contiene pequeños sacos de químicos potentes llamadas neurotransmisores. En la parte superior del “tronco” hay un pequeño generador eléctrico llamado soma.

Las neuronas del cerebro 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 repiten a menudo, las “raíces” de una neurona envían más química, y la neurona receptora hace más “ramas” para recibirlo. La conexión neuronal se fortalece hasta que comienza a parecerse a un árbol frondoso en lugar de un árbol delgado. Se convierte en una vía neural dominante.

El cuarenta por ciento de nuestras neuronas se “conecta” al nacer. Realizan funciones automáticas como la respiración, las funciones pulmonares y del corazón, la digestión, etc. El otro 60 por ciento está de espera para ser estimulado por nuestro aprendizaje y experiencias para hacer conexiones o “cables”. Cuando aprendemos cosas nuevas, nuevas “conexiones neuronales” se fabrican 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. Las más conexiones neuronales que hacemos, más inteligente y más capaz nos convertimos. El alcohol suprime el desarrollo del cerebro.

“... Se ha hecho evidente que, durante la adolescencia... el cerebro es muy plástico y en forma por la experiencia.... El alcohol parece interferir con los cambios en los circuitos que se producen durante el aprendizaje”.

—Dr. Aaron White, Duke University

Empieza a hablar antes de que empiecen a tomar

Compartir los valores y el historial familiar en relación con el alcohol va a crear un ambiente de confianza y comprensión.

Si los padres beben, deben:

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

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

- Los niños y los adolescentes.
- Las personas de cualquier edad que no pueden restringir su consumo de alcohol a un nivel moderado.
- Las mujeres que están embarazadas.
- Las personas que piensan conducir o participar en actividades que requieren atención o habilidad.
- Las personas que usan medicamentos.

Si los padres no beben, deben:

Explicar las razones por no beber, ya sean religiosos, relacionada con la salud o debido al historial familiar en relación con el alcohol.

- Anime a los niños a hablar de sus inquietudes y preguntas acerca del consumo.
- Sea claro que no quieren que sus hijos beban.
- Explique que cuando sus hijos tengan 21 años de edad, si deciden beber, deben hacerlo con moderación.

Los padres

son la razón #1 que los niños no beban

La educación por sí sola no es suficiente para prevenir que los adolescentes beban al entrar en las transiciones sociales difíciles que los encamina a la vida adulta, porque hay muchas presiones y oportunidades para beber. Los padres que participan activamente pueden tener una gran influencia en la decisión que su hijo decida permanecer libre de alcohol. La percepción adolescente de la desaprobación de los padres son excelentes impedimentos. Lo que los padres no se dan cuenta es que los niños dicen que la desaprobación de los padres en el consumo de alcohol es la razón clave que han optado por no beber. Las investigaciones indican que los niños son menos propensos a beber cuando sus padres participan en sus vidas y cuando ellos y sus padres reportan sentirse cerca entre sí. Los conflictos familiares y la falta de unión se asocian con un mayor riesgo de consumo de alcohol. Mensajes contradictorios, y las reglas y expectativas confusas también dejan a los niños más vulnerables al consumo de alcohol.



Como los padres pueden ayudar a sus hijos permanecer

LIBRES DEL ALCOHOL

- 1 Explique los riesgos**
Aprenda y explíquelo sobre los riesgos del consumo de alcohol entre menores. Enfátice que el consumo de alcohol no es un "rito de paso", sino una droga peligrosa para un cerebro adolescente.
- 2 Hable temprano y con frecuencia.**
En Illinois, las encuestas indican que algunos jóvenes se emborrachan en el sexto grado y algunos pueden comenzar incluso antes.
- 3 Establezca reglas claras**
Establezca reglas claras acerca de no consumir alcohol. Sea específico: "Absolutamente nadie consume alcohol en nuestra familia."
- 4 Conozca los amigos de sus hijos**
Conozca los amigos de sus hijos y sus padres. Ayude a elegir amigos que apoyan las reglas de su familia.
- 5 Supervisar las actividades de los niños**
Siempre sepan dónde están sus hijos, con quién están y lo que están haciendo. Por ejemplo: "Si hay alcohol en una fiesta, llámame y vendré a recogerte."
- 6 Haga que el alcohol no sea disponible**
Asegúrese de que el alcohol no esté disponible para su hijo en el hogar o de otros cuando su hijo no está. Asegúrese de que ambiente social de sus hijos sea sin alcohol.
- 7 Estar involucrado**
Desarrolle experiencias de vinculación cercanos y tenga interacciones positivas diarias con los niños. Expresé el amor a menudo.
- 8 Manténgase en contacto**
Estudios muestran que los niños son más propensos a beber entre las horas de 3:00-6:00pm, cuando no hay supervisión de los padres. Hágale una llamada a sus hijos.
- 9 Cenar juntos**
Los estudios demuestran que los niños que cenan con sus familias 5-7 veces a la semana son 33 por ciento menos propensos a beber alcohol entre menores.



Los niños suelen pensar que otras personas de su edad están bebiendo con regularidad, pero la mayoría no lo están.

Compañeros

su influencia sobre el consumo de alcohol

- Si los amigos de su hijo beben, anímelos que dejen de tomar.
- El único riesgo más predictivo para el consumo de alcohol es si los compañeros de sus hijos beben. Anime a sus hijos a elegir amigos que apoyan sus valores familiares y las reglas de no tomar.

Estudiantes con habilidades de alto rechazo-asertividad son menos propensos a beber cuando son menores de edad. Decida sobre las buenas maneras de decir “no” y practícalas con frecuencia en situaciones de dramatización. Algunas ideas son:

- “No, gracias. Beber no es para mí.”
- “No, gracias. Necesito todas las células del cerebro que tengo.”
- “No, gracias. Sólo tengo un cerebro ¿Por qué querría yo tirarlo a la basura?”
- “No, gracias. Beber antes de desarrollar el cerebro puede atontarse uno.”

Si hay alcohol en una fiesta,

VETE

Mantén tu ambiente social libre de alcohol.

La ley

La posesión, la compra o el consumo de alcohol antes de los 21 años es ilegal. La edad legal para consumir alcohol mínima de 21 ha salvado miles de vidas. Es ilegal para cualquier persona a proporcionar o facilitar alcohol a un menor - sancionable con una multa de hasta 2,500 dólares y 12 meses de cárcel.



La prevención del consumo de alcohol por menores es tan fácil como 1-2-3



1 ► UNIÓN

El desarrollo de una relación fuerte con su hijo es importante. Los estudios muestran que los conflictos familiares y una unión débil entre padre e hijo aumentan el riesgo de que su hijo beba alcohol a una temprana edad.

La unión puede ser tan simple como salir y divertirse juntos, hablando acerca de la escuela, y hacer tiempo cada día para escuchar las preocupaciones de su hijo. Los estudios muestran que incluso hacer el esfuerzo de cenar juntos en familia cinco veces a la semana, reduce el riesgo de que un niño use alcohol o drogas hasta en un 33 por ciento.

2 ► LÍMITES

La desaprobación de los padres es la razón número uno por qué los adolescentes dicen que no beben. Cuando los padres establecen reglas claras acerca de no consumir alcohol, los niños por lo general las siguen.

Es importante, sin embargo, que sus hijos sepan por qué usted no quiere que ellos beban. Explicar cómo el uso de alcohol entre menores puede cambiar la forma en que sus cerebros adolescentes se desarrollan—disminuyendo capacidades de memoria y aprendizaje, al tiempo que aumenta su riesgo de adicción. Además, asegúrese de establecer consecuencias por romper las reglas y aplicarlas constantemente.

3 ► SUPERVISIÓN

Tener amigos que beben es el mayor factor de riesgo para el uso de alcohol entre menores. Como padre, es necesario que usted conozca con quien está su hijo, dónde están, y lo que están haciendo.

Haga un hábito de hacer preguntas cuando su hijo sale de la casa. Conozca a sus amigos, y asegúrese de que el alcohol no está disponible para ellos en su casa o casa de sus amigos. Chequear a su hijo puede ser tan fácil como enviar un mensaje de texto, y si el alcohol se aparece en una fiesta o evento, este preparado para recoger a su hijo.

No se olvide de supervisar las actividades en línea de su hijo, también. Hoy en día, los adolescentes pasan más tiempo interactuando con otros en sitios de medios sociales como Facebook que hablar por teléfono.

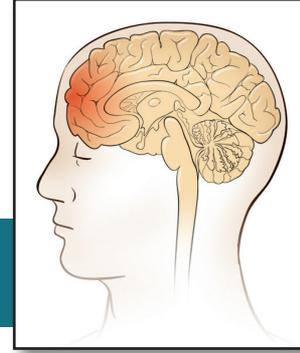
Comience temprano y manténgase involucrado.

Al igual que muchas habilidades de crianza, el control de las actividades en línea de los niños, es más fácil cuando se establece las reglas y las expectativas a una edad temprana. Aunque la tendencia es que los padres se involucran menos a cómo van creciendo los niños, incluso los adolescentes mayores necesitan ayuda de sus padres para mantenerse libre de alcohol.



Alcohol

y el desarrollo del cerebro



¿Cierto o falso?

Ahora que usted ha leído este folleto, intente responder a estas preguntas para poner a prueba sus conocimientos.

- C | F 1. El alcohol afecta el cerebro de un adolescente diferente que la de un adulto.
- C | F 2. El cerebro está completamente desarrollado para los 12 años.
- C | F 3. El consumo de alcohol puede afectar el control de impulsos, la memoria, el juicio y la toma de decisiones.
- C | F 4. La Intoxicación alcohólica puede causar dificultad para respirar, pérdida del conocimiento y muerte.
- C | F 5. Consumo excesivo de alcohol mata a tanta gente joven como todas las otras drogas combinadas.
- C | F 6. Tener amigos que beben alcohol aumenta el riesgo de que usted también lo hará.
- C | F 7. Si una persona está inconsciente o se desmaya debe llamar de inmediato al 911.
- C | F 8. El daño al cerebro por el consumo de alcohol puede ser a largo plazo e irreversibles.
- C | F 9. Las personas que comienzan a beber a los 13 años tienen una probabilidad del 7% de convertirse dependientes al alcohol.
- C | F 10. El hipocampo del cerebro es responsable del aprendizaje y la memoria.
- C | F 11. Los estudios muestran que el hipocampo puede ser 10% más pequeño en los bebedores menores de edad.
- C | F 12. El alcohol disminuye la actividad cerebral y obstaculiza el desarrollo.
- C | F 13. El cerebro pasa por cambios “cableado” y un desarrollo rápido durante las edades de 12 a los 20 años de edad.
- C | F 14. El alcohol puede dañar la habilidad del cerebro para sentir placer, cosas y experiencias normales y sanas.
- C | F 15. Los padres deben permitir que sus hijos adolescentes tengan privacidad en sus actividades de mensajes de texto e Internet.

Selección múltiple

APRENDE MÁS

- 16. La corteza pre frontal es responsable de _____.
 - a. La planificación
 - b. La toma de decisiones
 - c. El buen juicio
 - d. El control de impulsos
 - e. Todas las anteriores
- 17. El alcohol causa el mayor daño a largo plazo a cuales de las dos áreas del cerebro cuando una persona bebe antes de los 21?
 - a. Área pre frontal y el cerebelo
 - b. Área pre frontal y el hipocampo
 - c. Cerebelo y cerebro
 - d. Tronco cerebral y el hipocampo
- 18. El consumo de alcohol de menores aumenta el riesgo de que tipo de problema (s)?
 - a. violencia
 - b. El fracaso escolar y el abandono
 - c. promiscuidad
 - d. Consumo de drogas ilegales
 - e. Todas las anteriores
- 19. ¿Cuál de los siguientes son maneras que los padres pueden demostrar que se preocupan por sus hijos?
 - a. Al explicar los riesgos del consumo de alcohol entre menores de edad
 - b. Establecer reglas claras
 - c. Conocer los amigos de sus hijos
 - d. Supervisión de las actividades de sus hijos
 - e. Todas las anteriores



Créditos

This educational section from the Deseret News' Newspapers in Education program was designed by Lou Ann Reineke with assistance from Steve Wright and Lisa May, R&R Partners. The project was under the direction of Cindy Richards, Newspapers in Education director, with special thanks to Doug Murakami, Utah Department of Alcoholic Beverage Control; Craig Povey, Utah Division of Substance Abuse & Mental Health; Verne Larsen, Utah State Office of Education/Safe and Drug-Free Schools; Art and Jaynie Brown, Utah Chapter of MADD; and Teri Pectol, Utah Highway Safety Office for their sponsorship of this publication. Special credit to Jill Rhead, LDS Hospital, for the use of her medical illustrations on pages 8 and 9. Stock photos by Shutterstock.com and photodisc.

1. Cierto, página 3. 2. Falso, página 6. 3. Cierto, página 6. 4. Cierto, página 8. 5. Cierto, página 8. 6. Cierto, página 9. 7. Cierto, página 8. 8. Cierto, página 6. 9. Falso, página 4. 10. Cierto, página 6. 11. Cierto, página 6. 12. Cierto, página 6. 13. Cierto, página 6. 14. Cierto, página 4. 15. Falso, página 10. 16. E. Todas las anteriores, página 6. 17. B. El área pre frontal y el hipocampo, página 6. 18. E. Todas las anteriores, página 5.

8

Datos sobre la marihuana que necesita saber

- 1 de cada 10 personas que tratan de marihuana se convertirá en adicto a ella, el desarrollo de una dependencia que produce la retirada, los antojos.
- Si el consumo de marihuana se inicia en la adolescencia, las posibilidades de la adicción son de 1 en 6.¹
- Marihuana de hoy no es la marihuana de la década de 1960; la potencia se ha triplicado en los últimos 125 años, según un informe de 2009 del gobierno de Estados Unidos. Ha crecido 5 veces desde 1960.
- El consumo de marihuana afecta directamente al cerebro, específicamente las partes del cerebro responsable de la memoria, el aprendizaje, la atención y el tiempo de reacción. Estos efectos pueden durar hasta 28 días después de la abstinencia de la drogas.²
- La ciencia confirma que el cerebro de los adolescentes, en particular la parte del cerebro que regula la planificación de comportamiento cognitivo complejo, una expresión de la personalidad, la toma de decisiones y el comportamiento social, no se desarrolla completamente hasta la primera mitad de los años 20. Los cerebros en desarrollo son especialmente susceptibles a todos los efectos negativos de la marihuana y otras drogas uso.³
- Uno de los estudios mejor diseñados sobre la marihuana y la inteligencia, publicado en 2012, encontró el uso excesivo de marihuana por los adolescentes reduce el coeficiente intelectual (IQ) en ocho puntos y que se prueben bien entrado adulthood.⁴
- Otros estudios han encontrado que el consumo de marihuana está vinculado con el abandono de la escuela, y la subsiguiente desempleo, dependencia de la asistencia social, y una calidad de auto-reporte de vida inferior a no abusar de marihuana personas.⁵
- De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y Salud, los jóvenes con pobres resultados académicos fueron más de cuatro veces más probabilidades de haber consumido marihuana en el último año que los jóvenes con un promedio de grados superiores. Esto es consistente con un meta-análisis exhaustivo de las cuarenta y ocho estudios diferentes de Macleod y colegas, publicado por The Lancet, quienes encontraron que el consumo de marihuana está asociado consistentemente con grados reducidos y una menor posibilidad de graduarse de escuela.⁶

LAS NOTAS

1. Wagner, F.A. & Anthony, J.C. From first drug use to drug dependence; developmental periods of risk for dependence upon cannabis, cocaine, and alcohol. *Neuropsychopharmacology* 26, 479-488 (2002).
2. Hall W & Degenhard L (2009). Adverse health effects of non-medical cannabis use. *Lancet*, 374:1383-1391
3. Giedd. J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 77-85. vii Moore TH, Zammit S, Lingford-Hughes A, et al. Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: A systematic review. *Lancet* 370(9584):319-328, 2007. Also Large, M., Sharma S, Compton M., Slade, T. & O., N. (2011). Cannabis use and earlier onset of psychosis: a systematic meta-analysis. *Archives of General Psychiatry*. 68. Also see Arseneault L, et al. (2002). Cannabis use in adolescence and risk for adult psychosis: longitudinal prospective study. *British Medical Journal*. 325, 1212-1213.
4. Meier et al. (2012). Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
5. Fergusson, D. M. and Boden, J. M. (2008). Cannabis use and later life outcomes. *Addiction*, 103: 969-976.
6. Macleod, J.; Oakes, R.; Copello, A.; Crome, I.; Egger, M.; Hickman, M.; Oppenkowski, T.; Stokes Lampard, H.; and Davey Smith, G. Psychological and social sequelae of cannabis and other illicit drug use by young people: A systematic review of longitudinal, general population studies. *Lancet* 363(9421):1579-1588, 2004.

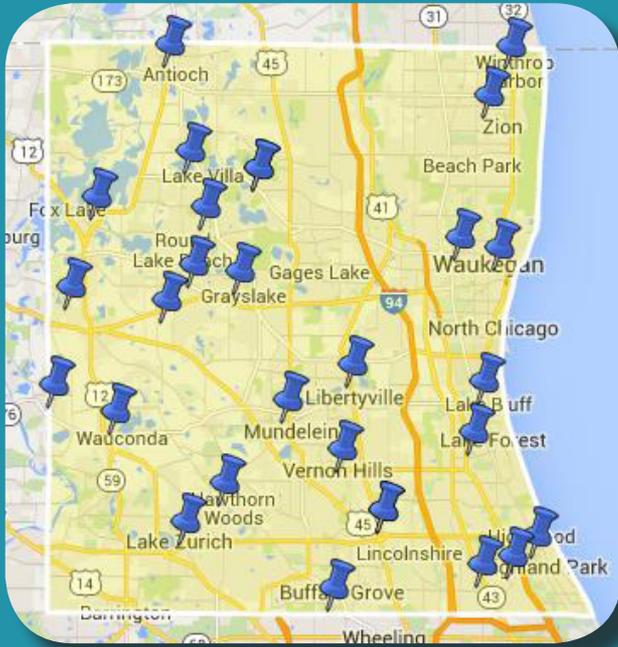
La Ley de Anfitrión Social

La ley de Anfitrión Social de Illinois se presenta en dos secciones. Una sección prohíbe a los padres y tutores de permitir reuniones en su casa, en vehículos o motos acuáticas y en otras propiedades bajo su control, en el cual se permiten el consumo de alcohol por menores de edad.

La segunda sección prohíbe cualquier otra persona de permitir una reunión en su casa en la que se permiten el consumo de alcohol por menores de edad. Esta ley no requiere que el padre u otra persona proveyeran el alcohol sólo que permiten la actividad que se trata de alcohol y su consumo por menores.

La violación de la ley de anfitrión social es un delito menor de Clase A, lo cual tiene una pena posible de hasta un año de cárcel y una multa de hasta \$ 2,500.00. Hay una multa mínima de \$ 500.00. Si una persona que haya asistido a una reunión de este tipo se encuentra seriamente herido o se muere, la violación sería un delito grave de Clase 4, que tiene una pena posible de entre uno y tres años en una prisión estatal y una multa de hasta \$ 25,000.00.

El estatuto permite un poco de alivio a las personas que denuncian la reunión de menores ellos mismos, antes de que la policía se dé cuenta de la situación. La ley no se aplica a las reuniones religiosas legítimas.



Los productos aceptables para depósito en la caja de la colección incluyen:

- Los medicamentos recetados, incluyendo sustancias controladas
- Todo medicamentos de venta libre
- Muestras de Medicamentos
- Medicamentos para mascotas
- Vitaminas y suplementos
- Pomadas, lociones , cremas y aceites
- Medicamento líquido en recipientes a prueba de fugas
- Remedios homeopáticos

Los artículos no aceptables para su depósito en la caja de la colección son:

- Agujas/objetos cortantes
- Jeringas con agujas
- Termómetros
- Bolsas IV
- Objetos con sangre o desechos infecciosas
- Productos de cuidado personal
- Envases vacíos
- Peróxido de hidrógeno



a red de eliminación de medicamentos recetados de Lake County está creciendo rápidamente. Para el mapa más reciente y actualizado de las ubicaciones de cajas de deshecho visite www.drugfreelakecounty.org.

Ubicaciones

- ▶ Antioch PD – 433 Orchard St Antioch, IL 60002
- ▶ Barrington PD– 400 N Northwest Hwy, Barrington, IL 60010
- ▶ Buffalo Grove PD — 46 Raupp Blvd, Buffalo Grove, IL 60089
- ▶ Deerfield PD – 850 Waukegan Rd. Deerfield 60015
- ▶ Fox Lake PD – 301 S Route 59 Fox Lake 60020
- ▶ Grayslake/Hainesville PD – 10 Seymour, Grayslake, IL 60030
- ▶ Hawthorn Woods PD – 2 Lagoon Dr. Hawthorn Woods 60047
- ▶ Highland Park PD – 1677 Old Deerfield Rd. Highland Park 60035
- ▶ Kildeer PD — 21911 Quentin Road, Kildeer, IL 60047
- ▶ **Pronto:** Island Lake PD – 3720 Greenleaf Ave, Island Lake, IL 60042
- ▶ Lakemoor PD – 27901 Concrete Drive, Lakemoor, IL 60041
- ▶ Lake Bluff PD – 45 Center Dr. Lake Bluff 60044
- ▶ **Pronto:** Lake County Sheriff's Department– 25 S Utica St, Waukegan, IL 60085
- ▶ Lake Forest PD – 255 W. Deerpath Rd. Lake Forest 60045
- ▶ **Pronto:** Lake Villa PD – 65 Cedar Ave, Lake Villa, IL 60046
- ▶ Lake Zurich PD – 200 Mohawk Trail Lake Zurich 60047
- ▶ Libertyville PD – 200 E Cook Ave Libertyville, IL 60048
- ▶ Lincolnshire– 1 Olde Half Day Rd, Lincolnshire, IL 60069
- ▶ Lindenhurst– 2300 E Grand Ave, Lindenhurst, IL 60046
- ▶ Mundelein PD – 221 N Lake St. Mundelein 60060
- ▶ North Chicago PD– 1850 Lewis Ave, North Chicago, IL 60064
- ▶ Round Lake PD – 741 W. Townline Road Round Lake, IL 60073
- ▶ Round Lake Beach PD – 1947 Municipal Way, Round Lake Beach 60073
- ▶ Round Lake Park Police 215 E Main St, Round Lake Park, IL 60073
- ▶ Vernon Hills PD – 740 Lakeview Parkway, Vernon Hills, Illinois 60061
- ▶ **Pronto:** Wauconda PD– 101 N. Main Street, Wauconda, IL 60084
- ▶ Waukegan PD – 100 N. Martin Luther King Jr. Ave. Waukegan, IL 60085
- ▶ Winthrop Harbor PD – 830 Sheridan Rd, Winthrop Harbor, IL 60096
- ▶ Zion PD – 2101 Salem Blvd. Zion 60099

Únete a nuestra Boletín de Padres trimestrales

Estamos creando una manera en que usted puede inscribirse a un boletín electrónico trimestral que le dará consejos para padres e información que le puede ayudar con estrategias para hacer frente al abuso de sustancias por los jóvenes. Además nos aseguraremos de incluir información específica del Condado de Lake para que usted pueda tomar decisiones informadas. Utilice el siguiente código de barras o visite www.drugfreelakecounty.org para inscribirse.

2 maneras rápidas y fáciles para inscribirse en el boletín electrónico.

1

Mande un texto a 22828 LAKECOUNTYPARENT your@email.com para unirse a la lista de email.

2

O ir a nuestra drugfreelakecounty.org y firmar con la caja de la inscripción a mano en la parte derecha de la página web.

Síguenos en las redes sociales en



Lake County Underage Drinking and Drug Prevention Task Force



LakeCountyDFC



LakeCountyPrevention



www.drugfreelakecounty.org

Ser miembro del Grupo de Trabajo

Varias organizaciones de Lake County envían representantes y han apoyado nuestra misión a través de los años que literalmente no tenemos el espacio para agradecer los a todos.

Muchas gracias a todos ellos por sus esfuerzos y energías en hacer el Lake County Underage Drinking and Drug Prevention Task Force una de las mejores cosas que sucede en el Condado de Lake.

Para averiguar quiénes nos ayuda, la lista actualizada y completa de nuestros miembros se encuentra en nuestro sitio web www.drugfreelakecounty.org, Haga click en membresía.

Estamos siempre buscando voluntarios. Contáctanos en volunteer@drugfreelakecounty.org.

Somos una organización no lucrativa. Para hacer una donación contáctanos en www.drugfreelakecounty.org.

Donación



LakeCounty

Health Department and
Community Health Center