



Hablando Francamente sobre el Consumo de Alcohol en Menores de Edad

Ahora que te estás haciendo mayor, las opciones que enfrentas son raramente sencillas. Y a pesar de que no eres un adulto todavía, se espera que tomes decisiones adultas.

Con los bailes de graduación, y otras celebraciones de fin del año de la escuela, hay otra decisión muy importante que debes tomar - beber o no beber. Creemos que el hablar francamente contigo sobre el consumo de alcohol en menores de edad - sus causas, sus efectos y sus consecuencias - te puede ayudar a optar por no beber hasta que tengas la edad legal de 21 años.

¿Por qué bebe la gente joven?

A pesar de que es ilegal beber antes de los 21 años, muchos adolescentes lo hacen. Y lo hacen por varias razones. Algunos jóvenes beben porque sus amigos beben o porque tienen la idea equivocada de que si beben, serán aceptados por sus compañeros. Otros beben porque piensan que así son más divertidos, convirtiéndolos en el centro de la diversión y por lo tanto se consideran más populares. Otros aún beben bajo la noción falsa de que pueden escapar de sus problemas o bien disipar sentimientos de miedo, soledad o dudas de sí mismos. No hay ninguna buena razón por la cual un joven debiera beber. Al contrario, en lugar de resolver los problemas y ayudarte a sentirte mejor, el consumir alcohol puede empeorar las cosas.

¿Cuáles son las consecuencias de beber antes de los 21 años?

La incapacidad de tomar una decisión responsable sobre el consumo de alcohol puede hacerte pasar un mal rato, sintiéndote como un tonto, mientras tratas desesperadamente de impresionar a tus amigos. El consumo de alcohol en menores de edad también puede estar asociado a problemas familiares, malas calificaciones en la escuela, bajo rendimiento en los deportes, inasistencia a clase y peleas. Y como si esto no fuera suficientemente malo, si te pillan con algún rastro de alcohol en tu sistema mientras estabas conduciendo, automáticamente perderás tus privilegios - sin ningún cuestionamiento.

¿Que pasa cuando bebes?

El alcohol es considerado un depresivo. Casi inmediatamente después de beberlo, el alcohol entra en el torrente sanguíneo y afecta al cerebro. Reduce la frecuencia de los latidos cardíacos, reduce tu presión arterial, la velocidad de la respiración, y disminuye la reacción de los reflejos.

El alcohol permanece en la sangre hasta que el hígado lo procese. Al hígado le toma una hora degradar una onza de alcohol, la persona siente los efectos por un tiempo muy largo.

Fuente: Oficina Nacional de Compensación para la Información Acerca de Alcohol y Drogas [National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information]



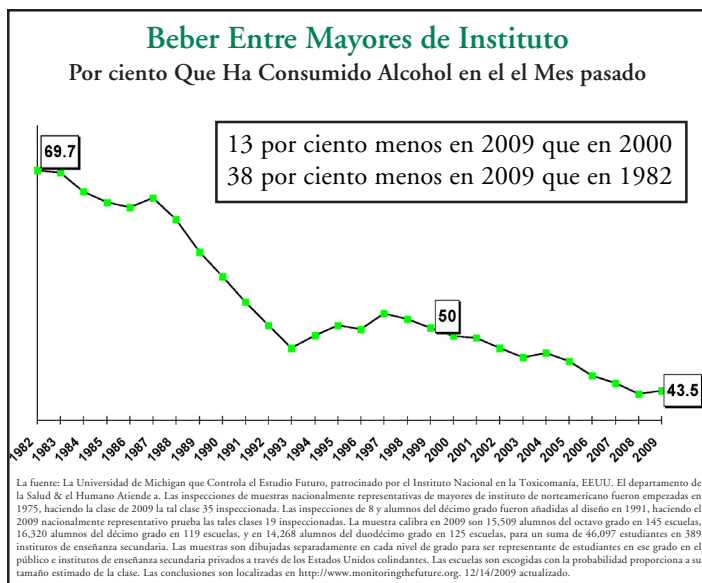
Tomando Buenas Decisiones

La importante capacidad de aprender a tomar decisiones toma tiempo, porque cada día te debes enfrentar con una cantidad abrumadora de decisiones - algunas son rutinarias, algunas grandes, algunas simples. A medida que aprendas como tomar buenas decisiones, mejor te sentirás.

¿Entonces, qué es exactamente una "buena" decisión?

De acuerdo con Carolyn Wesson, autor de Los Problemas de los Adolescentes "Cómo Evitar a Que Llegen a Ser Una Tragedia (Troubles - How to Keep them from Becoming Tragedies), una decisión buena, correcta, es la que:

- Satisface tus necesidades o tus deseos, no los de los otros.
- Recuerda, sólo tú sabes que es lo mejor para ti.
- No hará daño a nadie. Es importante que la solución a un problema no cree otro problema a haga daño a nadie.
- Es honesta y justa.
- Es realista y está basada en hechos concretos. No bases tus decisiones en esperanzas, suposiciones o ilusiones.



Esta publicación ha sido producida or la Asociación de Distribuidores de Cerveza de Illinois.



Desmitificando "mis Mitos"

Para determinar si alguien está conduciendo bajo la influencia del alcohol, un oficial de policía puede medir la concentración de alcohol en la sangre - BAC (blood, alcohol concentration) - de la persona. El BAC está determinado por cuánto ha bebido la persona y por su peso corporal. En el estado de Illinois se considera que un adulto de 21 años de edad está bajo la influencia de alcohol si él/ella tiene un BAC de .08. Existe ¡Cero tolerancia! para cualquier persona menor de 21 años. Un BAC de .01 es suficiente para perder los privilegios de conducir por años y si te descubren con un BAC de .08, serás acusado de conducir bajo la influencia (driving under the influence, DUI). Si te encuentran culpable por "DUI," te pueden arrestar y posiblemente tengas que permanecer por algún tiempo en la cárcel, pagar multas muy altas, recibir cargos criminales, y la revocación de la licencia de conducir y del registro de tu vehículo.

Illinois Secretary of State.

¿Cómo Sé Que Mi Amigo Tiene Un Problema Con El Consumo de Alcohol?

A pesar de que no es siempre fácil saber si un amigo tiene problema con el consumo de alcohol, siempre hay signos de advertencia.

Ellos incluyen:

- Si se embriaga regularmente
- Si frecuentemente miente, incluyendo sobre cuanto alcohol él/ella bebe.
- Si evita encontrarse contigo para poder embriagarse
- Si deja de practicar actividades de las que él/ella participaban anteriormente
- Si su rendimiento académico es pobre
- Si él/ella piensa que necesita beber para divertirse
- Si frecuentemente sufre del efecto de resacas
- Si ejerce presión sobre otros para que beban
- Si tiene tendencia a tomar mas riesgos, incluyendo los sexuales
- Si se desmaya - se olvida de lo que él/ella estaba haciendo mientras bebía
- Se siente agotado/a, desesperanzado/a y deprimido/a
- Suena egoísta y que no se preocupa por otros
- Habla frecuentemente del consumo de alcohol
- Se mete en problemas
- Conduce en estado de ebriedad

Como es muy difícil para la mayoría de la gente admitir que tienen un problema con el consumo de alcohol, es que frecuentemente depende de la ayuda que otros puedan brindar para que superen esa situación. Tú no puedes forzar a un amigo a que pida ayuda, pero lo puedes alentar y apoyar. El primer paso en ese proceso es que tu amigo/a admita que él/ella tienen un problema y que necesita ayuda.

Si decides hablar con tu amigo, asegúrate de que sea en el momento adecuado y prepárate para que lo niegue o inclusive que se enoje mucho. Nunca acuses a un amigo de tener problema con el consumo de alcohol, sólo expresa tu preocupación. Habla acerca de tus sentimientos. Sé solidario y comprensivo, y ofrece a tu amigo/a ir con él/ella por ayuda.

- Adaptado de la Oficina Nacional de Compensación para la Información Acerca de Alcohol y Drogas [National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information]

No es fácil ser tú mismo. Estas invadido por una gran cantidad de mensajes confusos. No es fácil diferenciar entre lo que es verdad y lo que no lo es. Pero si te armas de un poco de conocimiento, sabrás qué hacer y qué decir la próxima vez que te enfrenes con la opción de beber o no.

Mito No. 1 – La bebida te hace más popular.

¿Eso es verdad? Los jóvenes que beben son propensos a tener mal aliento, a hincharse, a tener acné, sin mencionar la falta de control en la manera de actuar. ¿Es esa tu idea de ser popular? No lo creo.

Mito No. 2 – El Alcohol te da más energía.

El alcohol es depresivo. Esto significa que el alcohol vuelve todo mas más lento, incluyendo tu nivel de energía.

Mito No. 3 – Todo el mundo reacciona igual al alcohol.

Esto no puede estar más lejos de la verdad. Muchos factores determinan cómo reaccionas al alcohol – tu peso corporal, la hora del día, cómo te sientes sobre ti mismo, tu química corporal. La verdad es que no hay dos personas que se vean afectadas de la misma manera al beber.

Mito No. 4 – una lluvia fría o una taza de café puede hacerle a uno pasar la embriaguez.

Nada ¡y repito! nada puede hacer que una persona vuelva a estar sobria, excepto el tiempo. ¡Puedes tomar una taza de café o darte una ducha fría, si quieres ser un borracho bien despierto!

Mito No. 5 - No es tu problema si un amigo bebe.

Si es tu problema, si eres un verdadero amigo.

Mito No. 6 – La persona que bebe mucho, sólo se daña a sí mismo

Cada bebedor afecta por lo menos a cuatro personas – madre, padre, hermanos/as, mejores amigos, novios y novias. Y eso no incluye a los que conducen en estado de ebriedad. Ellos ponen en peligro a todos.



Fuente: Madres en Contra de Conducir en Estado de Ebriedad (MADD)

El Alcohol afecta tu manejo:

- Retrasando la respuesta de tus reflejos
- Perdiendo concentración
- Perdiendo coordinación
- Volviendo tu visión borrosa
- Alterando tu capacidad de juzgar

