



Además, si te comprometes a saber más sobre ellos, lo que están haciendo, con quién están y dónde están, es más probable que tengas un efecto positivo en su comportamiento.

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

Según varios estudios, los padres y cuidadores que expresan su desaprobación con respecto al consumo de alcohol en menores de edad protegen a los adultos jóvenes de gran parte de esa conducta y las consecuencias relacionadas, incluso si el joven ya está consumiendo alcohol.¹¹

Lo importante es iniciar la conversación. Busca oportunidades cotidianas para plantear el tema. Las conversaciones sobre las opciones de carrera, compañeros de trabajo o desafíos en el lugar de trabajo pueden incluir un análisis sobre las presiones que se ejercen para beber y las posibles consecuencias.

Pero las conversaciones sobre el alcohol no siempre tienen que relacionarse con el trabajo. También puedes hablar de noticias recientes o historias de las redes sociales sobre el consumo de alcohol entre menores de edad; o usar un ejemplo de un programa de televisión actual que vea tu adulto joven. Si hay ejemplos en tu familia o círculos sociales, úsalos también.

OBJETIVOS DE LA CONVERSACIÓN

- Haz énfasis en que el consumo de alcohol en menores de edad puede dañar la salud y limitar el éxito laboral.
- Aclara bien tu posición de que “los menores de edad no deben consumir alcohol”.
- Ayuda a encontrar actividades que no incluyan el alcohol.

ES LA LEY

Explícale a tu adulto joven que un arresto y antecedente penal puede hacer que sea difícil conseguir un empleo o avanzar en su carrera. Todos los estados y el Distrito de Columbia tienen leyes que establecen los 21 años como edad mínima para consumir alcohol, y en la mayoría de los estados, 21 años es también la edad mínima legal para la compra o posesión pública de alcohol.

Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (2018). *Informe al Congreso sobre la Prevención y Reducción del Consumo de Alcohol en menores.*

En lugar de sermonear a tu adulto joven, habla con él sobre el alcohol para demostrarle que te importa, y que tiene tu confianza y respeto. Trata de sugerir actividades que no impliquen el consumo de alcohol, como unirse a una liga deportiva, un grupo de ayuda o religioso, o una organización de trabajo voluntario o comunitaria, pero dejando siempre en claro tu posición sobre el consumo de alcohol en menores de edad.

Si tu adulto joven está teniendo dificultades en su transición a la adultez, puedes hablar con él acerca de formas en las que puede lidiar con cualquier sentimiento negativo que tenga. En general, los problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad tienden a aumentar entre este grupo etario, al igual que el riesgo de trastornos por consumo de alcohol.^{12,13} Prepárate para ayudar a tu adulto joven a buscar un tratamiento de salud mental, si fuera necesario. Una fuente para buscar recursos es el Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual de SAMHSA en www.samhsa.gov/find-treatment.

No dejes de hablar sobre el consumo de alcohol en menores de edad, para que tus adultos jóvenes tengan un contacto repetido con el tema y suficiente tiempo para asimilar la información antes de emprender el camino de la vida por su cuenta. Y recuerda: lo que digas puede marcar una gran diferencia. Comienza la conversación hoy mismo.

Para obtener más información y recursos sobre cómo hablar con tu adulto joven acerca del consumo de alcohol en menores, visita STOPALCOHOLABUSE.GOV.

FUENTES:

- ¹ Brown, S. A., McGue, M., Maggs, J., Schulenberg, J., Hingson, R., et al. (2008). Una perspectiva de desarrollo sobre el alcohol y los jóvenes de 16 a 20 años. *Pediatrics*, 121, S290–S310.
- ² Patrick, M. E., Terry-McElrath, Y. M., Evans-Polce, R. J., & Schulenberg, J. E. (2020). Consecuencias negativas relacionadas con el alcohol experimentadas por los adultos jóvenes en los últimos 12 meses: Diferencias según la asistencia a la universidad, la situación de vida, el consumo de alcohol en exceso y el sexo. *Comportamientos de los adictos*, 105:106320
- ³ Giedd, J. N. (2015). Neurociencia adolescente de la adicción: una nueva era. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 16:192–193. doi: 10.1016/j.dcn.2015.11.002. PMID: 26705161; PMCID: PMC6987967.
- ⁴ Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (2007). *La llamada a la acción del cirujano general para prevenir y reducir el consumo de alcohol en menores.*
- ⁵ Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud Mental. (2020). *Resultados de la Encuesta nacional sobre uso de drogas y salud de 2019: Tablas detalladas. (Tabla detallada 6.21B)*
- ⁶ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2019). *Conceptos básicos sobre el alcohol: el consumo de alcohol en exceso.*
- ⁷ Godley, S. H., Passetti, L. L., & White, M. K. (2006). El empleo y el tratamiento y la recuperación por el consumo de alcohol y las drogas en adolescentes: Un estudio exploratorio *The American Journal on Addictions*, 15, 137–143.
- ⁸ Bush, D. M., & Lipari, R. N. (2015). *El Informe CBHSQ: Consumo de sustancias y trastornos por consumo de sustancias, por industria.* Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Centro de Estadísticas y Calidad de la Salud Mental.
- ⁹ Cleveland, M. J., Mallett, K. A., White, H. R., Turrisi, R., & Favero, S. (2013). Patrones de consumo de alcohol y consecuencias relacionadas en adultos emergentes que no asisten a la universidad. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 74, 84–93.
- ¹⁰ Simons-Morton, B., Haynie, D., Liu, D., Chaurasia, A., Li, K., & Hingson, R. (2016). El efecto de la residencia, la situación escolar, la situación laboral y la influencia social en la prevalencia del consumo de alcohol entre los adultos emergentes. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 1, 121–132.
- ¹¹ Abar, C. C., Morgan, N. R., Small, M. L., & Maggs, J. L. (2012). Investigación de las asociaciones entre los mensajes percibidos por los padres en relación con el alcohol y el consumo de los estudiantes universitarios. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 73, 71–79.
- ¹² Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina. (2019). *Fomentar un desarrollo mental, emocional y conductual saludable en niños y jóvenes: Un programa nacional.*
- ¹³ Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias. (2020). *Indicadores clave de consumo de sustancias y salud mental en Estados Unidos: Resultados de la encuesta nacional de 2019 sobre Consumo de drogas y salud* (Publicación de HHS No. PEP20-07-01-001, NSDUH Series H-55).