

Un manual para padres para

Hablar con sus hijos universitarios sobre el alcohol

Rob Turrisi, Ph.D.

Centro de Investigación sobre la Prevención
La Universidad Estatal de Pennsylvania



TALK

heart 2 heart

Un manual para padres para

Hablar con sus hijos universitarios sobre el alcohol

Una recopilación de información de padres,
estudiantes y la comunidad científica

Rob Turrisi, Ph.D.
Centro de Investigación sobre la Prevención
La Universidad Estatal de Pennsylvania

© 2010 CO Productions Ltd. Todos los derechos son reservados.
Nota: Ninguna parte de este texto puede ser utilizada o reproducida
sin el permiso por escrito del autor.

Tabla de Contenidos

- 1 Tabla de contenidos
- 2 Introducción
- 3
- 4 Mejorar la comunicación en general
- 5
- 6 Algunos consejos para la comunicación
- 7 La conversación inicial
- 8 Comunicación: la respuesta corta
- 9 Desarrollar la asertividad
- 10 Hablar sobre el alcohol
- 11 Cómo actúa el alcohol en el organismo
- 12
- 13 Razones por las que los estudiantes beben
- 14
- 15 Por qué los estudiantes no beben
- 16
- 17 Consumo excesivo de alcohol: beber para emborracharse
- 18
- 19 ¿Usted bebía cuando era estudiante?
- 20
- 21 Para más información
- 22 Notas
- 23 Notas

Introducción

El problema del consumo de alcohol y el consumo excesivo y rápido de alcohol en los estudiantes en edad universitaria

El alcohol es la droga más mal utilizada y mal entendida en nuestra sociedad. Aunque los estudiantes en edad universitaria no tienen la edad legal para beber alcohol, es importante recordar que el alcohol es la droga más consumida por este grupo de edad. (Véase el gráfico de la página 3).

Uno de los resultados del abuso del alcohol en este grupo de edad es el consumo excesivo de alcohol. Por supuesto, todos hemos oído hablar de las “fiestas de fraternidades” y los locos viajes de vacaciones de primavera, y asumimos que son solo otra parte de la experiencia universitaria. Aunque forma parte de la experiencia universitaria, el consumo excesivo de alcohol se ha asociado sistemáticamente con una mayor incidencia de actividad sexual no planificada, agresiones sexuales y físicas, violaciones en citas, lesiones, problemas con la policía del campus y local, y lesiones y muertes relacionadas con el alcohol al volante. Por ejemplo, consideremos este relato de un estudiante de primer año de universidad:

“Mi amiga tuvo una competencia de bebida con su novio. Cada uno tomó cinco tragos de Wild Turkey, dos cervezas, y luego comenzaron una “hora de poder” o “siglo”: un trago de cerveza por minuto durante 60 minutos. Mi amiga comenzó a caerse y parecía enferma. Se acostó para dormir y comenzó a vomitar durante dos horas seguidas. Se dio la vuelta y casi se ahoga con su vómito”.

Este relato de un estudiante universitario es más común de lo que se cree. Episodios como este se pueden evitar si los padres ayudan a sus hijos mientras asisten a la universidad. Una y otra vez hemos oído a algunos padres decir: “No sirve de nada, harán lo que quieran y no les importa lo que digamos”. Esto subestima enormemente la influencia que pueden tener los padres: **¡USTEDES PUEDEN MARCAR LA DIFERENCIA!**

Las familias son muy diferentes entre sí y hemos escrito este manual para llegar a un público amplio. Por lo tanto, es posible que algunas secciones del manual le resulten más cercanas que otras. No hay problema. No todas las familias son iguales y hemos intentado respetar esas diferencias.

Al leer este manual y hablar con su hijo o hija, tendrá la oportunidad de reducir la probabilidad de que experimente las consecuencias negativas asociadas al consumo excesivo de alcohol.

Una encuesta reciente de los estudiantes de la Universidad Estatal de Pennsylvania indica que **más del 75%** reportó haber consumido alcohol.

La encuesta nacional muestra:



9 de 10

Experimentan con el alcohol



7 de 10

Beben de manera regular



3 de 10

Serán bebedores problemáticos

Cuando los hombres cumplen 18 años, 1 de cada 4 se considera bebedor empedernido (bebe una vez a la semana o más y toma cinco bebidas de una sola vez).

Mejorar la comunicación en general

En este capítulo, abordamos cuestiones generales sobre cómo comunicarse de manera eficaz con su hijo o hija. En todos los procesos de comunicación hay dos aspectos importantes: el estilo en que se presenta el material y el contenido del mismo. Es posible que algunas partes del capítulo le resulten más aplicables que otras.

Iniciar un diálogo

El primer paso para hablar eficazmente con su hijo es simplemente iniciar la conversación. Estas conversaciones no tienen por qué producirse en una sola sesión, sino que a menudo se desarrollan a lo largo de varias ocasiones. Como padre, debe tomar medidas activas para establecer el diálogo que es tan importante tanto para usted como para su hijo. Cuando sea el momento adecuado, sugiera a su hijo o hija que le gustaría hablar con él o ella. No espere que su hijo esté de acuerdo. De hecho, muchos estudiantes responderán con una reacción negativa.

Estas son algunas reacciones negativas comunes que tienen los estudiantes cuando los padres intentan iniciar un diálogo sobre temas delicados y algunas formas que otros padres encuentran útiles para lidiar con ellas:

MIEDO A ESCUCHAR UN SERMÓN

Muchos estudiantes están dispuestos a hablar, pero lo último que quieren escuchar es una charla unilateral de sus padres sobre lo que está bien y lo que está mal. Los estudios demuestran que los adolescentes que provienen de hogares donde los padres tienden a dar demasiadas charlas beben más alcohol.

OBJECCIÓN DEL ESTUDIANTE:

“¿Cuál es el problema, no confían en mí?”

RESPUESTA DE LOS PADRES:

“Confío en ti. Pero este es un tema muy importante y creo que debemos juntar la información que tenemos para asegurarnos de que te ocupas de todo de manera eficaz y de que sabes qué esperar y qué hacer. Para ello, necesitamos hablar juntos”.

OBJECCIÓN DEL ESTUDIANTE:

“Sé lo que harás si hablamos. Me darás un sermón, como siempre. Y si te discuto, me interrumpirás”.

RESPUESTA DE LOS PADRES:

“Tienes razón. Esta vez no te daré un sermón. Escucharé lo que piensas. Quiero cambiar las cosas ahora que vas a ir a la universidad”.

ENOJO POR NO RECIBIR CONFIANZA

Algunos estudiantes interpretan una pedido para hablar como una señal de que no confían en ellos. Los estudios demuestran que cuando los adolescentes sienten que pueden confiar en sus padres y que estos confían en ellos, tienden a beber menos. Tendrá que tranquilizarles y decirles que no sospechas de ellos y que lo hace para ayudarles, no para atacarles.

MIEDO AL CASTIGO

Otra objeción común se centra en el miedo a ser castigados. Los estudios demuestran que cuando los adolescentes temen ser castigados, se comunican menos con sus padres. A su vez, estos adolescentes tienden a beber con más frecuencia y son más propensos a sufrir consecuencias relacionadas con el alcohol.

OBJECIÓN DEL ESTUDIANTE:

“Ya lo he escuchado antes, no necesitamos hablar”.

RESPUESTA DE LOS PADRES:

“Probablemente ya sabes bastante. Me sentiría mejor si lo habláramos. Además, me ayudaría a comprender mejor cómo han cambiado las cosas desde que yo tenía tu edad”.

OBJECIÓN DEL ESTUDIANTE:

“Claro, si hablo contigo no me dejarás salir. Olvídalo”.

RESPUESTA DE LOS PADRES:

“Te prometo que no seré así. Te escucharé. Me tomaré en serio lo que digas. Seré sincero contigo y tú sé sincera conmigo”.

EL ESTUDIANTE PIENSA QUE YA LO SABE TODO

Algunos estudiantes no quieren hablar porque piensan que ya saben todo lo que hay que saber sobre un tema. Aunque los estudiantes piensen que lo saben todo, a menudo no es así. No deje que esta objeción lo desanime en su búsqueda de la comunicación.

CONSIDERACIONES ADICIONALES

Hay otras objeciones que puede recibir, aunque estas son las principales. A veces, su hijo o hija le planteará más de una de ellas. Los temas centrales de su respuesta deben ser el interés por el estudiante, el deseo de comprenderlo y de ayudarlo, al tiempo que se respeta su privacidad y su deseo de independencia. Los ejemplos de respuestas de los padres que hemos dado ilustran estos temas. Es posible que no funcionen bien con su hijo o hija en particular y que tenga que adaptarlos a su personalidad específica. Pero si mantiene una comunicación abierta, es más probable que pueda ayudar a su hijo. Sobre todo, sea constructivo en sus respuestas, no defensivo ni se enfada.

Algunos consejos para la comunicación

A continuación se indican algunas cosas que se deben y no se deben hacer, según han demostrado los estudios, que marcan la diferencia en la respuesta de los alumnos:

ESCUCHAR

Permita que la persona hable sin interrumpirla. Escuche lo que dice. A veces, es bueno parafrasear. “A ver si lo entiendo. Parece que sientes que...”. Al parafrasear, no está mostrando que está de acuerdo o en desacuerdo, sino que está interpretando.

VERBALIZAR EL RESPETO

Siempre que sea posible y apropiado, muestre respeto hacia la otra persona (por ejemplo, “Admiro lo que has hecho y cómo lo estás afrontando”). Las personas quieren ser respetadas y estarán más dispuestas a hablar con quienes las respetan. Dígale a su hijo o hija que está orgulloso de ellos por ser capaces de manejar estas situaciones difíciles.

ELEGIR UN BUEN MOMENTO

Elija un momento óptimo para plantear y discutir los problemas. No lo haga cuando la otra persona esté apurada o tenga un compromiso en otro lugar. Espere hasta que ambos puedan tener una conversación relajada y tranquila. Tal vez podría llevar a su hijo a almorzar o a tomar un helado, donde ambos puedan sentarse a hablar y escucharse mutuamente.

COMUNICARSE DIRECTAMENTE

No hable de cosas importantes mientras está ocupado con otra actividad, como leer el periódico, ver la televisión o lavar los platos.

TRATAR DE APELAR A METAS COMUNES

Es necesario recordar a los alumnos que usted está de su lado. Siempre que sea posible, se deben enfatizar los objetivos comunes, que deben servir de base para su orientación y recomendaciones (por ejemplo, ambos quieren que estén sanos y seguros).

EVITE LAS BARRERAS A LA COMUNICACIÓN

Hay afirmaciones que pueden hacer callar a cualquiera (por ejemplo, “Cualquiera que conduzca borracho está loco”; “Nadie en esta familia se plantearía jamás hacer eso”).

EL CONFLICTO ES NATURAL

Dese cuenta de que el conflicto es natural. No somos idénticos entre nosotros. Todos tenemos creencias y valores diferentes, por lo que el desacuerdo es algo natural. Debemos utilizar el conflicto como una oportunidad para crecer y aprender unos de otros, en lugar de tratarlo como una experiencia negativa.

ACORDAR HACER UNA PAUSA

Acuerden hacer una pausa temporal si las cosas no van bien. Espere hasta que ambas personas puedan hablar de manera tranquila y directa.

USAR LENGUAJE CORPORAL APROPIADO

La forma en que se posiciona mientras habla puede enviar mensajes importantes sobre sus actitudes o posiblemente transmitir algo que no está tratando de transmitir.

EVITAR EL MODO DE DEBATE

A veces, las conversaciones se estructuran de tal manera que las personas sienten que deben “defender” su posición. Toda la conversación se convierte en un mini debate. Si siente que la conversación se ha convertido en un debate, intente sugerir que ambos aborden los temas desde una perspectiva diferente. Evite también las afirmaciones que comienzan con “tú” (“Tú hiciste esto...”). A menudo eso hace que la otra persona se sienta atacada.

La Conversación Inicial

La mayoría de los estudiantes han escuchado comentarios como “es terrible que los jóvenes se emborrachen” por parte de otros adultos y de los medios de comunicación. NO debe comenzar la conversación con afirmaciones como esta. Sea breve en sus comentarios y recuerde que no tiene que decirlo todo. Este es el comienzo de una conversación. Probablemente sea mejor comenzar con una afirmación que transmita una actitud abierta y luego hacer preguntas a su hijo o hija sobre sus experiencias. Hable de sus propias experiencias y opiniones sobre cómo han cambiado a lo largo de los años. A medida que usted se vaya abriendo, su hijo o hija también lo hará. Mantenga la distinción entre hechos y opiniones: “Mi opinión es... Esta opinión se basa en hechos. Esta opinión se basa en estas experiencias. Esta opinión se basa en estas observaciones”.

Pregunte a su hijo o hija qué piensa. Escúchele tratando de comprenderle, sin ponerse a la defensiva. No le juzgue críticamente. Aunque su hijo(a) diga lo que usted quiere oír (por ejemplo, “Ahora no bebo, y mucho menos para emborracharme”), no piense que eso significa que no tiene que hablar con él/ella. Su objetivo no es solo tranquilizar al estudiante mediante la conversación, sino ayudarlo a ampliar su forma de pensar. Usted quiere ayudarlo a lidiar con la variedad de experiencias que su hijo o hija probablemente vivirá en la universidad.

Intente pensar en preguntas que inviten a la reflexión y que puedan formularse de manera comprensiva y no amenazante. Por ejemplo: ¿Conoce a chicos que beben mucho? ¿Cómo les ha afectado? ¿Alguna vez le ha ofrecido alcohol alguien que conoce? (Si es así) ¿qué respondió? (Si no es así) ¿qué respondería? ¿Y si alguien te presionara mucho? ¿Qué dirías si te dijeran... ¿Hay otra punto en esta opinión? ¿Ves algún riesgo? ¿Te preocupa algo? Haga preguntas, ¡no le dé un sermón! Este es probablemente el aspecto más importante de la comunicación. A la gente le gusta hablar de sí misma y de sus opiniones. A la gente le gusta explorar la lógica y los detalles.

¡A ellos no les gusta que le digan lo que deben pensar!

Prepárese para responder preguntas sobre su propio comportamiento

Si realmente establece un diálogo con su hijo o hija, es probable que le haga preguntas sobre su comportamiento en el pasado. ¿Bebías alcohol cuando eras estudiante? Si para ti estaba bien hacerlo, ¿por qué no está bien que yo lo haga? ¿Alguna vez te emborrachaste? Debe estar preparado para responder a este tipo de preguntas de manera que el estudiante no decida que está permitido beber.

Antes de iniciar una conversación con su hijo o hija, debe tomarse un tiempo para pensar en el tipo de preguntas que es probable que le haga y cuáles serán sus respuestas.

Comunicación:

La respuesta corta

Varios padres a los que hemos entrevistado expresan su frustración por no poder conseguir que sus hijos hablen largo y tendido sobre cualquier tema. Juran que el vocabulario de sus hijos se compone principalmente de “Está bien mamá”, “No sé”, “Da igual”, “Si tú quieres”, “Claro, ya”, “Ahora no”, cuando se trata de conversar con sus padres. Algunos estudiantes utilizan estas respuestas cuando no quieren hablar porque están ocupados, cansados o simplemente no están de humor. Quizás el estudiante piensa que solo va a escuchar otra charla de sus padres. Quizás el estudiante piensa que sus padres volverán a regañarle una vez más. El estudiante puede pensar que sus padres simplemente no le entienden.

“Esta bien, mamá.”

“Lo que sea.”

“Seguro, está bien.”

Los padres deben respetar esto y no forzar la comunicación en un mal momento. Déjelo pasar y vuelva a tratar más tarde. Intente estructurar un momento para hablar cuando el estudiante esté dispuesto a hacerlo. Los estudiantes suelen estar cansados al final de un duro día de colegio o de un evento deportivo, y puede que ese no sea el mejor momento para intentar iniciar una conversación. O puede que el estudiante esté preocupado por otra cosa. Piense en el horario de su hijo y en cómo puede crear un momento en el que tenga toda su atención. Quizás le funcione llevarlo a cenar a un lugar tranquilo o a algún otro sitio donde se pueda iniciar eficazmente una conversación “frente a frente”.

Desarrollar la asertividad

Cuando su hijo o hija comienza la universidad, es probable que forme grupos sociales completamente nuevos. La razón más influyente por la que los nuevos estudiantes beben es por motivos sociales. Los amigos pueden influir en su hijo o hija de dos maneras principales. En primer lugar, existe la influencia social activa, que se produce cuando un amigo sugiere explícitamente a su hijo o hija que participe en algún comportamiento (por ejemplo, “Vamos a emborracharnos”). En segundo lugar, está la influencia pasiva, como cuando piensan que todo el mundo lo hace y que es algo aceptable. Parte de reducir la presión social consiste no solo en ayudar a su hijo o hija a resistirse a los intentos de influencia activa, sino también en ayudarlo a poner en perspectiva el hecho de que (1) no todo el mundo lo hace necesariamente, (2) incluso si lo hicieran, eso no significa que sea correcto o bueno, y (3) sus amigos pueden respetar a su hijo o hija por no beber.

Puede haber ocasiones en las que su hijo o hija se vea en situaciones en las que uno o varios compañeros le presionen para que realice comportamientos en los que preferiría no participar. Por ejemplo, alguien puede presionarle para que beba alcohol cuando su hijo o hija no quiere. Los estudiantes deben desarrollar habilidades para resistir esa presión y afirmar sus propios valores, creencias y actitudes.

Frases de Presión Comunes

Los estudiantes están expuestos a una amplia gama de presiones para que prueben las drogas o el alcohol. Estos son algunos ejemplos de lo que pueden escuchar:

- Vamos, todo el mundo lo ha probado.
- Si no vas a beber con nosotros, ¿por qué sales con nosotros?
- Todo forma parte de crecer y estar en la universidad
- Ya hemos bebido antes, ¿qué problema hay ahora?
- ¡Te encantará!
- La pasarás genial si lo haces.
- Vamos, toma un trago. Te pondrá de buen humor.
- Todo el mundo lo hace.
- Has estado trabajando demasiado. Te mereces ir de fiesta.
- Puedes estudiar mañana.

Los estudiantes necesitan desarrollar respuestas adecuadas a este tipo de frases de presión. Lo que más necesitan son frases cortas, sencillas pero efectivas, que disipen la presión sin hacerlo un problema mayor. Es difícil para los padres ofrecer estas respuestas al estudiante, ya que generalmente desconocen el lenguaje que usan los estudiantes entre sí. Probablemente sea más útil que los padres les digan a sus estudiantes que probablemente se verán expuestos a presiones para beber, y que el estudiante intente pensar en respuestas cortas pero efectivas a los intentos de presión. A menudo, frases sencillas como “Simplemente no es para mí, no es lo que quiero” o “No bebo” funcionan bastante bien. Hemos evaluado una amplia gama de posibles respuestas y los estudiantes claramente prefieren salidas sencillas y directas a la situación de presión. Anime al estudiante a pensar en estas frases cortas con anticipación para estar preparado si se encuentra en una situación incómoda.

Hablar sobre el Alcohol

El alcohol es la droga de mayor abuso en nuestra sociedad, aunque la mayoría de la gente ni siquiera lo considera una droga. Basta con embriagarse una sola vez para experimentar consecuencias que cambian la vida: accidentes, arrestos, etc. No somos tan ingenuos como para pensar que hablar con los padres sobre el consumo de alcohol con sus hijos e hijas pondrá fin al consumo entre los estudiantes universitarios. Sin embargo, debe hacer todo lo posible para minimizar las probabilidades de que corran riesgo.

Renuencia de los padres a hablar con los estudiantes sobre el consumo de alcohol

MITO

Mi hijo o hija no está interesado en beber

Mi hijo o hija aprendió sobre los efectos negativos del alcohol en la escuela.

En este punto, mi hijo o hija debería saber lo que es mejor.

Mi hijo o hija no escuchará en este momento.

REALIDAD

Más del 90% de los estudiantes prueban el alcohol fuera de casa antes de graduarse de la escuela secundaria.

Aunque la mayoría de los estudiantes aprenden sobre el alcohol en sus clases de salud, hemos descubierto que muchos temas importantes nunca se abordan.

Desafortunadamente, la realidad es que muchos estudiantes en este momento de sus vidas aún desconocen lo poderosa que puede ser una droga, el alcohol.

Los resultados de la encuesta de American College Health revelaron que los padres fueron la principal fuente a la que los estudiantes recurrieron para obtener información importante.

EN SUS CHARLAS HAY VARIOS TEMAS QUE DEBE ASEGURARSE DE ABORDAR

Primero, debe hablar sobre cómo el consumo de alcohol afecta el cuerpo. Los estudiantes necesitan saber cómo les afectará beber en una ocasión determinada.

Segundo, debe dejar clara su postura respecto al consumo de alcohol de su estudiante, qué está bien y qué no.

Tercero, los estudiantes beben por diversas razones. Si aborda esto directamente, podrá

reflexionar mejor sobre las decisiones que toma cuando se enfrenta a motivaciones “positivas”.

Cuarto, debe hablar sobre las razones para NO beber y las numerosas consecuencias negativas que puede derivar de ello.

Finalmente, debe dejar clara su disposición a ayudar a su hijo o hija a encontrar alternativas constructivas al consumo de alcohol.

Cómo actúa el alcohol en el organismo

El alcohol es una droga que se absorbe en el torrente sanguíneo desde el estómago y el intestino delgado. El hígado lo descompone y luego se elimina del organismo. **Hay límites en cuanto a la velocidad a la que el hígado puede descomponer el alcohol y este proceso no se puede acelerar.** Hasta que el hígado tiene tiempo de descomponer todo el alcohol, este sigue circulando por el torrente sanguíneo, afectando a todos los órganos del cuerpo, incluido el cerebro. Nada puede acelerar este proceso. Ni el ejercicio, ni beber café, etc. Nada.

En los medios de comunicación se sugiere que la mayoría de las personas pueden tomar una copa por hora y mantener la sobriedad. Desgraciadamente, esta es una regla peligrosa. Para las personas que pesan más de 90 kg esto puede ser cierto, pero para la mayoría de las mujeres y los hombres, incluso media copa por hora puede provocar embriaguez y los efectos negativos que ello conlleva (peleas, accidentes).

Cuando el alcohol llega al cerebro, la persona comienza a sentirse ebria. La naturaleza exacta de esta sensación puede variar considerablemente de una persona a otra e incluso en la misma persona según la situación. Lo que es común a todas las personas y todas las situaciones es que el alcohol deprime el cerebro y hace más lentas funciones importantes como la respiración, el ritmo cardíaco y el pensamiento. Esta es una de las razones por las que el alcohol es tan peligroso. **Si una persona bebe demasiado alcohol, su respiración o su ritmo cardíaco pueden alcanzar niveles peligrosamente bajos o incluso detenerse.**

Efectos físicos y psicológicos

El alcohol se mide en términos de contenido de alcohol en la sangre. En la prensa popular, es posible que vea referencias a términos como BAC o BAL (por las siglas en inglés). Un contenido de alcohol en la sangre - BAC del 0.1 % significa que 1/1000 del líquido en la sangre es alcohol. Esto puede parecer muy poco, pero no se necesita mucho para alcanzar este nivel. Por ejemplo, una mujer de 68 kg que consume 5 bebidas en 2 horas tendrá un BAC cercano a 0.1. **Una mujer de 52 kg que consuma 4 bebidas en 2 horas tendrá un BAC cercano a 0.1. Con un BAC de 0.1, la mayoría de los estudiantes estarán muy borrachos.** Su capacidad de razonamiento, visión, audición, tiempo de reacción, movimiento y juicio de velocidad y distancia se verán seriamente afectados. Es probable que el cerebro no forme nuevos recuerdos, aunque la persona esté completamente consciente y hable. Esto es lo que se conoce comúnmente como “estar con la mente en blanco o blackout”. La persona está despierta, pero el cerebro se centra en otras tareas más importantes, como respirar y mantener el corazón y la sangre en funcionamiento.

La mayoría de los estudiantes **NO** saben cómo las bebidas alcohólicas influyen en el nivel de alcohol en la sangre - BAC. De hecho, tienen muchas ideas erróneas sobre cómo el consumo de alcohol afecta al BAC. Los estudiantes tienden a pensar que el impacto en el BAC de las bebidas adicionales es menor después de haber consumido más bebidas. Esto es incorrecto. Cada bebida adicional añade la misma cantidad de alcohol a la sangre, independientemente de si es la primera o la quinta bebida.

Las personas son muy malas a la hora de calcular su grado de embriaguez. En los casos en los que están muy borrachas, es evidente. Pero la mayoría de las veces, las personas llegan a un punto en el que están ebrias, pero no se dan cuenta. Estudio tras estudio ha demostrado que las personas son extremadamente malas a la hora de calcular su grado de sobriedad.

Muchas muertes accidentales se producen por mezclar alcohol con otras drogas. Incluso las drogas que se pueden comprar sin receta médica, como la aspirina o los remedios para el resfriado, pueden alterar la forma en que el alcohol actúa en el organismo.

ALCOHOL (cerveza, vino, licor) MEZCLADO CON:	EFFECTOS:
Antibióticos:	Somnolencia extrema, disminuye su eficacia
Antihistamínicos:	Somnolencia extrema, causa depresión temporal
Aspirina:	Sangrado estomacal e intestinal
Medicamentos para la presión arterial alta:	Presión arterial peligrosamente baja
Narcóticos:	Disminución excesiva de la actividad cerebral, respiración lenta o detenida
Analgésicos no narcóticos:	Irritación o sangrado estomacal e intestinal
Sedantes y tranquilizantes:	Disminución excesiva de la actividad cerebral, respiración lenta o detenida, corazón lento o detenido

Algunos padres permiten que sus hijos o hijas beban una cantidad controlada en determinadas ocasiones, como vacaciones y celebraciones familiares. Otros padres creen que está bien que los estudiantes beban pequeñas cantidades de alcohol, siempre y cuando lo hagan de forma responsable. **Su propia orientación como padre es una cuestión de sus propios valores.** Sin embargo, si va a permitir que su hijo o hija beba alcohol en determinados contextos, debe **tener claro** cuáles son exactamente esos contextos y qué constituye un comportamiento responsable. **Los estudios demuestran sistemáticamente que cuando los padres permiten que sus hijos o hijas beban, estos tienden a beber con más frecuencia y en mayores cantidades fuera de casa.**

ESTAS SON ALGUNAS CREENCIAS QUE MUCHOS ESTUDIANTES TIENES PERO **NO SON CIERTAS:**

- El café negro te ayudará a mantener la sobriedad.
- Hacer ejercicio te ayudará a mantener la sobriedad.
- Comer te ayudará a mantener la sobriedad.
- Tomar una ducha fría te ayudará a mantener la sobriedad.
- El aire fresco te ayudará a mantener la sobriedad.
- Una caminata rápida te ayudará a mantener la sobriedad.
- Pasar de una luz oscura a una luz brillante te ayudará a mantener la sobriedad.
- Beber leche antes de beber te permitirá beber todo lo que quieras.
- Ponerte una moneda de un centavo en la boca reducirá tu nivel de alcohol en sangre.

Es importante disipar estos mitos, ya que los estudiantes pueden decidir conducir ebrios después de participar en estas actividades, pensando que la actividad los ha “devuelto la sobriedad”. De hecho, la actividad solo crea una ilusión temporal de sobriedad y, en algunos casos, aumenta la embriaguez.

Razones por las que los estudiantes beben

Es importante que los padres reconozcan que habrá razones “positivas” (al menos desde la perspectiva del estudiante) por las que deciden beber. Si los padres solo se centran en los aspectos negativos del consumo de alcohol, ignorando los aspectos positivos, corren el riesgo de perder credibilidad ante los ojos de sus hijos. Además, es necesario ayudar a su hijo o hija a poner en perspectiva estas motivaciones “positivas” para que no empiecen a beber por ellas. A continuación se enumeran algunas de las principales que, según las investigaciones, influyen en el comportamiento relacionado con el consumo de alcohol.

AÑADE A LA CELEBRACIÓN

Algunos estudiantes creen que beber es una forma de celebrar una ocasión especial. Por ejemplo, un amigo puede sugerir a su hijo o hija que se tomen unas cervezas después de terminar un trabajo importante. Es importante que hable con su hijo o hija sobre formas alternativas de celebrar, como: (1) sugerirle que vaya a comprar algo especial (por ejemplo, ropa, música, artículos deportivos); (2) sugerirle una salida, como una cena, que incluya a algunos amigos especiales; y/o (3) ofrecerle invitar a sus amigos a una pequeña cena (sin alcohol). Anime a su hijo a que le cuente las cosas importantes que suceden en su vida y luego trate de ayudarlo a celebrarlo de forma positiva.

LO HACE SENTIR MÁS SEXY, POTENCIA LA SEXUALIDAD

Algunos estudiantes creen que beber alcohol mejora las experiencias sexuales, pero es importante advertir a su hijo o hija sobre los peligros de mezclar alcohol y sexo. En primer lugar, dado que el alcohol afecta al juicio, los estudiantes pueden hacer cosas de las que luego se arrepientan, como tener relaciones sexuales con alguien con quien, si estuvieran sobrios, no lo harían, o ir más allá de lo que realmente desean. En segundo lugar, los autores de agresiones sexuales utilizan el alcohol para incapacitar a sus víctimas y que estas no puedan defenderse. El alcohol puede impedirles reconocer comportamientos sospechosos en los agresores. Por último, hay pruebas científicas considerables que indican que los estudiantes son mucho más propensos a mantener relaciones sexuales sin protección si han bebido, lo que aumenta las posibilidades de un embarazo no deseado o de contraer una enfermedad de transmisión sexual, como el SIDA.

REDUCE EL ESTRÉS

Otra razón que dan los estudiantes para beber es que el alcohol les ayuda a reducir sus preocupaciones. Los padres deben hablar con sus hijos o hijas para averiguar qué les preocupa y ayudarles a afrontar directamente esas preocupaciones de una manera realista. Los padres también pueden señalar la necesidad de afrontar los problemas directamente en lugar de evitarlos y señalar que el problema no desaparece por beber (y, de hecho, puede empeorarlo).

FACILITA LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS/MENOS INHIBICIONES

Otra razón que dan los estudiantes para beber es que creen que el alcohol les ayuda a expresar sus sentimientos o a hablar con las personas que les atraen. Los padres deben ser sensibles a lo difícil que es para los estudiantes comunicarse en un nuevo entorno en el que es probable que no conozcan a nadie. Los padres deben señalar que, aunque a menudo libera las inhibiciones, el alcohol en realidad puede nublar el juicio, haciendo que los estudiantes piensen que se están comunicando mejor cuando, en realidad, no es así. A menudo, el alcohol interfiere en la comunicación sobre lo que está bien y lo que no. Sabemos que la agresión sexual casi nunca es un malentendido, sino una elección deliberada por parte del agresor.

PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS

Otra razón importante por la que los estudiantes beben es la influencia de los amigos. Su hijo o hija puede sentirse presionado a beber. Esta presión puede ser directa, como cuando alguien le ofrece una cerveza en una fiesta, o indirecta, como cuando él o ella quiere formar parte de un grupo y ese grupo experimenta con el alcohol. Los padres NO PUEDEN elegir los amigos de sus hijos. Sin embargo, los padres pueden ayudar a su hijo o hija a comprender la dinámica de la presión de grupo y recalcar la importancia de ser uno mismo. Por último, los padres y los estudiantes pueden hablar sobre situaciones que podrían surgir, como que un amigo les ofrezca alcohol en una fiesta, para que los estudiantes puedan anticipar cómo reaccionar.

ENCAJAR

A menudo, lo más destacado del día después de beber son las historias de guerra posteriores a la fiesta sobre quién bebió más tragos, quién perdió el conocimiento y quién tuvo la peor resaca. Aunque algunos estudiantes ven estos resultados como insignias de honor, nuestros hallazgos sugieren que las resacas, los desmayos y el consumo excesivo de alcohol están asociados con accidentes, relaciones sexuales sin protección, arrestos, faltas al trabajo, cursos suspendidos y victimización general. Es importante comprender que los datos muestran que los autores de agresiones sexuales se centran en personas que están incapacitadas por el alcohol.

AYUDA AL ESTADO DE ÁNIMO

Muchos estudiantes creen que el alcohol les ayudará a mejorar su estado de ánimo. Deben saber que es normal sentirse triste y estresado en ocasiones. También deben encontrar formas alternativas de regular su estado de ánimo sin alcohol u otras drogas (por ejemplo, cafeína). El ejercicio siempre es una buena alternativa para ayudar a mejorar el estado de ánimo. También es importante explicarle a su hijo o hija que la “euforia” del alcohol va acompañada de bajones extremos.

ALGO BUENO

Algunos estudiantes se aburren y recurren al alcohol como una forma de darle emoción a sus vidas. Para hacer frente a esto, puedes ofrecer alternativas que su hijo o hija pueda seguir. Algunos ejemplos incluyen participar en deportes, pasatiempos, música, baile, juegos, lectura y clubes escolares. Los estudiantes también pueden participar en actividades de voluntariado relacionadas con causas que realmente les importan, como la protección del medio ambiente o la promoción de la alfabetización. Esta es una buena manera de conocer a otras personas con intereses similares y también de sentirse bien consigo mismos. Muchos estudiantes van a fiestas o celebran fiestas como forma de entretenimiento. En estos entornos es frecuente el consumo de alcohol, por lo que es importante que les ofrezca sugerencias sobre cómo pueden divertirse sin alcohol.

Aquí tiene algunas sugerencias:

1. Intente conocer a tres personas nuevas.
2. Intente encontrar personas con intereses comunes además de la bebida.
3. Intente pensar en temas de conversación antes de ir a la fiesta para que la conversación no se centre en si deben beber o no beber.
4. Nunca beba de un vaso que no hayas visto. Desafortunadamente, hay algunos depredadores sexuales que usan drogas para cometer agresiones sexuales.

Por qué los estudiantes no beben

Muchos estudiantes deciden no beber y las razones que alegan para no hacerlo pueden constituir la base de sus conversaciones sobre las desventajas del consumo de alcohol. Antes de abordar este tema, debemos hacer una advertencia. Si intenta asustar a los estudiantes induciéndoles un gran temor por las consecuencias negativas, sus esfuerzos podrían resultar contraproducentes. Las investigaciones han demostrado que, cuando se enfrentan a información que provoca mucho miedo, algunas personas suelen “desconectarse” y no prestarle tanta atención. Esto se debe a que dicha información y pensamientos provocan ansiedad y las personas se sienten motivadas a evitarla. ¿Por qué pensar en algo cuando es desagradable hacerlo? Además, las tácticas intimidatorias fuertes suelen provocar una pérdida de credibilidad. Si pinta un panorama basado únicamente en las graves consecuencias del consumo de alcohol y un estudiante no ve que esas consecuencias se materializan cuando él, ella o un amigo beben, entonces el estudiante deducirá que usted estaba equivocado o que exageraba las consecuencias. Discuta las consecuencias negativas de una manera objetiva, honesta y directa.

BEBER ES ILEGAL

Los estudiantes suelen saber que beber alcohol antes de los 21 años es ilegal. Sin embargo, la percepción general es que no serán descubiertos por las autoridades ni sufrirán consecuencias legales. De hecho, hay algo de verdad en esta percepción. Si, como padre, intenta transmitir a su hijo la idea de que hay una alta probabilidad de ser descubierto cuando en realidad no es así, probablemente perderá credibilidad. En lugar de adoptar esa postura, hemos comprobado que es útil simplemente recordar a los estudiantes las muchas formas en que pueden ser descubiertos. Beber en fiestas a menudo conduce a disturbios públicos y denuncias a la policía, que arrestará a todos los que se encuentren en estado de embriaguez en el lugar de los hechos.

¿Qué ocurre si las autoridades detienen a un estudiante? Esto varía de una comunidad a otra y de un juez a otro. Sin embargo, por lo general, los costos legales serán considerables. La familia se verá avergonzada, ya que muchas de estas detenciones se publican habitualmente en los periódicos (no en los titulares, por supuesto, sino en secciones más pequeñas denominadas “Informes policiales”). El estudiante probablemente también se sentirá avergonzado, ya que los periódicos lo asociarán públicamente con haber sido detenido por consumo de alcohol. El juicio en los tribunales puede obligar a los padres a ausentarse del trabajo, lo que supondrá un gasto para la familia. Nuestra experiencia nos ha demostrado que los estudiantes rara vez han pensado ni siquiera en la mitad de las consecuencias mencionadas y que concienciarlos sobre las implicaciones de una detención puede tener un efecto disuasorio.

BEBER TE HACE ENFERMAR O DESMAYAR

El alcohol es un irritante para el revestimiento del sistema digestivo. Si se consume en exceso, la persona vomitará y los efectos en el organismo pueden sentirse durante días (lo que se conoce comúnmente como “resaca”). A nadie en una fiesta o evento social le gusta estar cerca de alguien que está enfermo. Esto se complica por el hecho de que la enfermedad que se experimenta a menudo ocurre de forma repentina y sin previo aviso.

BEBER PUEDE PROVOCAR UNA MUERTE PREMATURA

El consumo excesivo de alcohol puede tener graves efectos físicos negativos. Entre otras cosas, causa daños en el hígado, los riñones, el cerebro y el sistema cardiovascular, todos ellos de naturaleza crónica. Sin embargo, hay innumerables casos de estudiantes que han sufrido accidentes mortales o han mantenido relaciones sexuales sin protección y han contraído una enfermedad de transmisión sexual tras una sola noche de consumo excesivo de alcohol. Por desgracia, tampoco es raro que las personas que vomitan por haber bebido en exceso mueran asfixiadas.

BEBER PUEDE LLEVAR A SER ALCOHÓLICO

La mayoría de los estudiantes tienen una imagen negativa de los alcohólicos y no quieren convertirse en alcohólicos. La mayoría de los estudiantes también están convencidos de que pueden controlar su consumo de alcohol y no se convertirán en alcohólicos. Los expertos distinguen entre tres tipos de bebedores: bebedores sociales, bebedores problemáticos y alcohólicos:

Algunos ejemplos de señales que pueden indicar un problema con la bebida incluyen:

- Necesitar una copa para divertirse
- Olvidar lo sucedido mientras bebía
- Beber para sentirse mejor de sí mismo
- Alardear sobre la tolerancia al alcohol
- Beber rápido o “tomar grandes tragos”
- Beber por la mañana
- Usar el alcohol para resolver problemas
- Encontrar razones para seguir bebiendo
- Beber a escondidas
- Tener dificultad para parar
- Habilidad para socializar solo cuando bebe

Algunas personas pasan por etapas que van desde el consumo social hasta el consumo problemático y el alcoholismo. En otras, la adicción puede aparecer tras unas pocas copas. Algunos estudiantes tienen una predisposición genética al alcoholismo y pueden convertirse en bebedores problemáticos con relativa facilidad. Muchos estudiantes no pueden distinguir entre un bebedor social y uno problemático.

Consumo excesivo y rápido de alcohol: beber para emborracharse

El consumo excesivo y rápido de alcohol (**binge drinking**, como se conoce en inglés) se refiere a personas que se proponen emborracharse en una ocasión determinada bebiendo cinco o más copas en un corto periodo de tiempo (por ejemplo, en dos horas). El consumo excesivo y rápido de alcohol es bastante común tanto en institutos como en universidades. Casi el 30% de los estudiantes de institutos han participado en este tipo de consumo. Muchas universidades reportan tasas de hasta el 60%. Hay ocasiones en las que las personas planean beber en exceso (por ejemplo, “¡Salgamos a emborracharnos!”). Sin embargo, hay numerosas ocasiones en las que solo planean tomar una o dos copas, pero se dejan llevar por juegos de bebida, fiestas que se descontrolan o alguien invita a una ronda de bebidas, etc. El consumo excesivo y rápido de alcohol conlleva graves riesgos. **Considere estas frases de una muestra de estudiantes universitarios:**

“Fui a una fiesta de fraternidad fuera del campus. Tomé al menos doce tragos de licor y dos cócteles. Esa noche, me fui a casa con un chico que no conocía... El chico y sus compañeros de piso me llevaron a casa. Fui al hospital por intoxicación etílica y violación sexual. Perdí el conocimiento. Nunca presenté cargos porque usó el condón que tenía en la cartera”.

“Estaba pasando una noche genial. Bebí al menos 15 cervezas. Luego perdí el conocimiento. Esto no es inusual para mí. En otra ocasión, me puse violento, rompí botellas y me metí en un lío”.

“Una conocida se emborrachó tanto que un amigo y yo tuvimos que cargarla varias cuadras, intentando evitar que nos quemara con un cigarrillo. Desde entonces, se emborracha de esa manera cada fin de semana”.

“En una fiesta llena de gente, sin querer empujé a alguien. Me disculpé, pero el tipo me golpeó de todas formas, haciéndome sangrar la boca”.

Estos relatos suenan impactantes, pero es probable que le hayan sucedido a su hijo o hija, o a alguien que él o ella conozca. Estas experiencias por sí solas deberían convencerle de los riesgos potenciales del consumo excesivo de alcohol. Quienes beben en exceso tienen más probabilidades de haber sido insultados, haber participado en una discusión o pelea seria, haber sido empujados, golpeados o agredidos, haber sufrido daños a su propiedad, haber estado en situaciones que los hacen más susceptibles a enfermedades de transmisión sexual como el VIH, haber sufrido lesiones o experiencias potencialmente mortales, haber conducido en estado de ebriedad o haber viajado en un coche con un conductor ebrio. También sabemos que los agresores se dirigen a personas incapacitadas por el alcohol. Nadie merece ser agredido sexualmente, por mucho que beba.

Debe recalcarle a su hijo o hija lo poderoso que puede ser el alcohol como droga y la rapidez con la que el consumo excesivo de alcohol puede llevar a resultados peligrosos. Al hablar sobre las razones por las que los estudiantes beben, por qué deciden no beber y la base de las buenas relaciones, y al brindarle habilidades para resistir la presión de los demás, le ayudará a desarrollar las bases necesarias para reducir la probabilidad de consumo excesivo de alcohol.

Las investigaciones sugieren que las personas tienden a beber en exceso por muchas razones. Algunas de estas incluyen:

Los bebedores compulsivos tienden a tener expectativas generalmente positivas sobre los tipos de actividades donde es más probable que se produzcan (por ejemplo, bares, fiestas de fraternidades/hermandades). Algunas de las creencias más comunes incluyen: Podré conocer gente nueva, podría conocer posibles parejas sexuales y podré pasar tiempo con mis amigos.

Los bebedores compulsivos tienden a estar de acuerdo con muchas de las razones por las que los estudiantes beben, indicadas anteriormente (por ejemplo, beber alegra una celebración, mejora el estado de ánimo).

Los bebedores compulsivos tienden a estar en desacuerdo con muchas de las razones por las que algunos estudiantes no beben, indicadas anteriormente (por ejemplo, beber te enferma).

Los bebedores compulsivos tienden a creer que no hay nada más que hacer que emborracharse los fines de semana y juntarse con otros que comparten la misma creencia.

Los bebedores compulsivos tienden a juntarse con otros que tienden a beber compulsivamente (por ejemplo, todos a mi edad lo hacen, Mis amigos pensarán que soy raro si no bebo, no puede ser tan malo si todos lo hacen).

¿Usted bebía cuando era estudiante?

Es muy probable que, durante sus conversaciones con su hijo o hija, le pregunten si alguna vez bebió cuando era estudiante. La realidad es que la mayoría de los padres bebían en su juventud, lo que crea un dilema. Si responde que no, entonces no está siendo sincero con su hijo o hija. Si responde que sí, entonces está siendo hipócrita. Al mismo tiempo que le dice a su hijo o hija que no beba, admite que usted lo hizo. De manera indirecta, estás diciendo que está permitido beber porque usted lo hizo. Y si bebía cuando era estudiante, ¿cómo puede dar un giro y castigar a su hijo o hija por beber? ¿Cómo debe responder a las preguntas sobre su propio consumo de alcohol cuando era estudiante?

Creemos que la honestidad es importante y que no se debe mentir a los hijos. En última instancia, esto puede socavar la comunicación efectiva. Algunos padres establecen una “regla básica” al inicio de la conversación: hablarán de cualquier tema, pero no responderán a preguntas sobre su propio consumo de drogas o alcohol cuando eran estudiantes. El padre le dice al estudiante que esta regla no significa que el padre bebiera alcohol cuando era adolescente, ni tampoco significa que no lo hiciera. Más bien, el comportamiento del padre cuando era estudiante no es relevante para una consideración cuidadosa de los problemas que rodean el consumo actual de alcohol del estudiante. Esta estrategia funciona bien en algunas familias, pero no en otras.

Los estudiantes pueden estar convencidos de que sus padres les ocultan algo y resentirse por el hecho de que sus padres no hablen sobre ello. ¿Cómo pueden los padres esperar que sus hijos hablen sobre su comportamiento cuando ellos se niegan a hablar sobre su propio comportamiento cuando eran estudiantes?

Aunque esta estrategia puede funcionar en algunas familias, puede resultar ineficaz en otras. Un enfoque alternativo es admitir el consumo, pero afirmar de forma inequívoca que fue un error. Utilice sus experiencias como una oportunidad para discutir algunas de las cosas negativas que sucedieron. Relacione cómo el consumo de alcohol le llevó a un momento vergonzoso o a una consecuencia desagradable para usted, destacando el hecho de que el consumo de alcohol tiene consecuencias negativas que usted ha experimentado personalmente. Recalque que el hecho de que usted se comportara de forma imprudente y tuviera la suerte de escapar de consecuencias graves no significa que el estudiante vaya a tener la misma suerte.

Maneras de ayudar a un presunto bebedor problemático

La mayoría de los padres subestiman el consumo de alcohol de sus hijos. Si cree que su hijo podría tener un problema con la bebida, aquí tiene algunas sugerencias para ayudarlo:

- No le dé la espalda al problema.
- Mantenga la calma al hablar del problema.
- Hágale saber a su hijo que está preocupado y dispuesto a ayudarlo.
- No ponga excusas ni encubra a su hijo.
- No asuma las responsabilidades de su hijo, sino proporcione los medios para que se responsabilice de sí mismo.
- No discuta con su hijo si está borracho.
- Si su hijo se queda fuera hasta tarde, manténgase despierto para él siempre que sea posible, para demostrarle que le importa y que está interesado en lo que hace.

Desafortunadamente, no hay datos científicos fiables sobre la mejor manera de abordar este tema y los psicólogos no se ponen de acuerdo en sus recomendaciones. Debe usar su propio criterio para decidir qué cree que funcionará mejor, teniendo en cuenta su pasado y lo que sabe de su hijo o hija.

VIAJAR EN UN VEHÍCULO CON UN CONDUCTOR EBRIO

Aunque su hijo o hija nunca beba, puede encontrarse en una situación en la que tenga que decidir si debe viajar en un carro o no con alguien que ha bebido. Esto es tan peligroso como conducir en estado de embriaguez. Por regla general, su hijo o hija no debe subir a un coche con alguien que haya bebido y debe conocer alternativas eficaces (por ejemplo, llamar a un taxi o pedir a otra persona que le lleve a casa). Debe llegar a un acuerdo explícito con su hijo o hija para que nunca vuelva a casa con alguien que haya bebido. Una vez más, es casi imposible juzgar el grado de embriaguez o sobriedad de una persona que ha bebido, por lo que es mejor no viajar con alguien, independientemente del número de bebidas que haya tomado o de lo sobrio que parezca estar. El estudiante debe ser consciente de que las técnicas para “despejarse” (por ejemplo, tomar café) no funcionan (véase nuestra discusión anterior) y que no debe confiar en ellas para que un amigo sea un conductor “seguro y sobrio”. Asegúrese de que su hijo o hija siempre tenga suficiente dinero para un viaje en taxi o para el transporte público. Anímelos a que viajen con otros amigos que no hayan bebido o a que llamen a casa.

EVITAR QUE UN AMIGO BEBA Y CONDUZCA

Su hijo o hija también puede enfrentarse a una situación en la que su mejor amigo haya bebido y tenga intención de conducir. En estos casos, su hijo o hija debe intentar impedir que su amigo conduzca. Muchos estudiantes se muestran reacios a hacerlo porque piensan que podría resultarles vergonzoso o que podría producirse una discusión, o incluso una confrontación física. Nuestra investigación sugiere que habrá menos resistencia si:

- Los estudiantes no intentan quitarles las llaves a sus amigos.
- Los estudiantes intentan que otro amigo conduzca.
- Los estudiantes organizan que su amigo se quede a dormir en su casa.
- Los estudiantes intentan razonar con su amigo.

EL ALCOHOL Y LAS AGRESIONES SEXUALES

Hablar con su hijo o hija sobre el consumo de alcohol también es un buen momento para tener una conversación sobre las agresiones sexuales. Más de la mitad de todas las agresiones sexuales en las universidades están relacionadas con el alcohol, que es la droga más utilizada para facilitar las agresiones sexuales. Los agresores utilizan el alcohol como arma para incapacitar a sus víctimas potenciales y se centran intencionadamente en personas que han consumido alcohol. A menudo enseñamos a nuestros hijos o hijas a evitar a los desconocidos en los callejones, sin embargo, el 85% de todas las agresiones son cometidas por alguien que la víctima conoce. Hable con sus hijos sobre el consentimiento. Asegúrese de enfatizar que el consentimiento debe ser solicitado y recibido antes de que se produzca la actividad sexual y que el consentimiento no es válido si alguien está intoxicado o incapacitado por el alcohol.

Para obtener más información

Si le gustaría obtener más información sobre el uso de alcohol y drogas en los jóvenes adultos puede contactar a las siguientes organizaciones para obtener muchos materiales útiles:

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
www.niaaa.nih.gov

NIAAA College Drinking Changing the Culture
www.collegedrinkingprevention.gov

National Council on Alcoholism and Drug Dependence
www.ncadd.org

Alcohólicos Anónimos
www.alcoholics-anonymous.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

Recursos y Servicios de la Universidad Estatal de Pennsylvania

Servicios de Salud Universitarios
studentaffairs.psu.edu/health

Servicios de Consejería y Psicológicos (CAPS)
studentaffairs.psu.edu/counseling

Servicios de Crisis
studentaffairs.psu.edu/counseling/crisis

Comunidad Universitaria para la Recuperación
studentaffairs.psu.edu/familyservices/crc

Seguridad Público –Policía del Campus
police.psu.edu

Programa para Padres
parents.psu.edu

Plan de Reducción de Daño por Alcohol
studentaffairs.psu.edu/health/basics

Políticas Universitarias sobre el Alcohol
studentaffairs.psu.edu/conduct/policies/alcohol.shtml

Calendario Académico
registrar.psu.edu/academic_calendar/calendar_index.cfm

Actividades de Estudiantes
studentaffairs.psu.edu/hub/studentactivities/

Promoción de la Salud y Bienestar
studentaffairs.psu.edu/health/wellness

LateNight Penn State
spa.psu.edu/events/latenigh/html

Servicios y Recursos Comunitarios

The Partnership Campus & Community
sites.psu.edu/thepartnership

Centre County CAN HELP Hotline (24 Hours)
(800) 643-5432

Centre Helps
centrehelps.org

(PRO) Health Lab
Edna Bennett Pierce Prevention Research Center
The Pennsylvania State University
Biobehavioral Health Building
University Park, PA 16802-6504



© 2010 CO Productions Ltd. Todos los derechos son reservados.
Nota: Ninguna parte de este texto puede ser utilizada o reproducida
sin el permiso por escrito del autor.

Este proyecto está financiado al 100 % (subvención total de \$61,362 dólares) por la subvención Strategic Prevention Framework- Partnerships for Success (5H79SP083671-02) a través de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, contratada a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska, División de Salud Conductual.