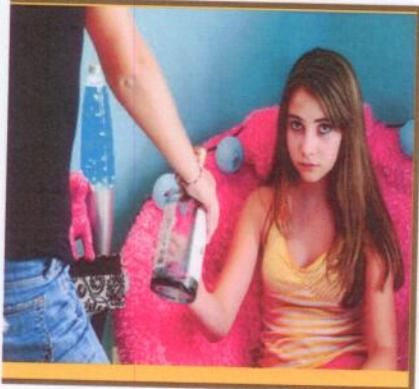


November
2010

Mental Health and Crisis Management Services

Dangers of Underage Drinking

Parents Are the Most Powerful Influence



PARENTING TOPS PEER PRESSURE

Believe it or not, teens still listen to their parents. In fact, kids usually listen to their parents more than anybody else, including their friends. In a recent survey on underage drinking, teens reported that parental disapproval is the #1 reason they choose not to drink.

KIDS NEED HELP TO STAY ALCOHOL-FREE

Education alone will not keep children from using alcohol when there are constant pressures and opportunities to drink. The areas of the brain that encourage impulsivity and risk taking develop early in teens, while the areas that improve self-control don't develop until the very late teens or early twenties. Parents must stay actively involved to help their children remain alcohol free.

PARENTS OFTEN UNDERESTIMATE THE PROBLEM

Binge drinking now begins as early as elementary school, and parents are often unaware of their child's use of alcohol. In fact, in a national survey, 31% of kids who said they had been drunk in the past year had parents who believed their children to be non-drinkers.

WHAT CAN PARENTS DO?

First, they can learn and explain how alcohol can damage their child's brain and increase the risk of addiction. Then, they can apply the following three research-proven skills that prevent underage drinking: 1) Bonding 2) Monitoring.

Provided by ParentsEmpowered.org

Drinking Levels among Youth – Statistics from the Center for Disease Control

Information from <http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>

The 2009 Youth Risk Behavior Survey found that among high school students, during the past 30 days:

- 42% drank some amount of alcohol.
- 24% binge drank.
- 10% drove after drinking alcohol.
- 28% rode with a driver who had been drinking alcohol.

Other national surveys indicate :

- In 2008 the National Survey on Drug Use and Health reported that 28% of youth aged 12 to 20 years drink alcohol and 19% reported binge drinking.
- In 2009, the Monitoring the Future Survey reported that 37% of 8th graders and 72% of 12th graders had tried alcohol, and 15% of 8th graders and 44% of 12th graders drank during the past month.

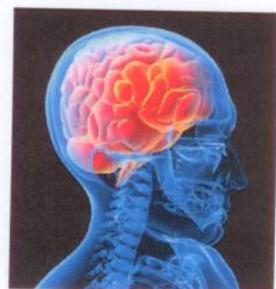


"What parents may not realize is that children say parental disapproval of underage drinking is the key reason they have chosen not to drink." (Charles Curie, former Substance Abuse and Mental Health Services Administration Administrator, U.S. Department of Health and Human Services)

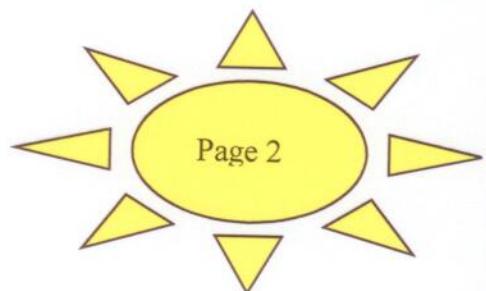
The Facts about Underage Drinking and Brain Damage

Important excerpts from the American Medical Association 2003 Fact Sheet:

- “The brain goes through dynamic change during adolescence [ages 12-21] and **alcohol can seriously damage long-and short-term growth processes.**”
- “The prefrontal area [responsible for good judgment and impulse control] undergoes the most change during adolescence. Researchers found that adolescent drinking could cause **severe changes in this area...** which plays an important role in **forming adult personality and behavior...Damage from alcohol at this time can be long-term and irreversible.**”
- “The **hippocampus [involved in learning and memory]...** suffers from the **worst alcohol-related brain damage** in teens...**Those who had been drinking more and for longer had significantly smaller hippocampi (10 percent)**...In addition, short-term or moderate drinking impairs learning and memory far more in youth than adults...Frequent drinkers may never be able to catch up in adulthood.”



Even short-term or moderate drinking can impair learning and memory.



Increased Risk of Addiction

Teen drinking can program the brain for alcoholism. The brain rewards positive actions with feelings of pleasure so that we want to repeat them. Alcohol affects the brain's pleasure-reward system by stimulating the production of dopamine, a pleasure-producing neurotransmitter, generating feelings of pleasure from a chemical instead of a real experience. Because the teen brain produces an abundance of dopamine, it can rapidly go from liking, to wanting, to needing alcohol, programming it for alcoholism.

Alcohol can also damage the brain's ability to sense pleasure from normal, healthy things and experiences—leaving a young person feeling “flat” about things he or she previously enjoyed.

Alcohol damage can cause young people to:

- have poor judgment
- get into trouble
- struggle in school
- experience failure in achieving life-long goals.

Damage from underage alcohol use may also lead to other types of addiction. Research shows 67% of teens who drink before age 15 will try other illicit drugs.



The Most Effective Parental Tools

BONDING

Bonding is a feeling of being loved, connected to, and valued by others. Research indicates that children are less likely to drink when their parents are involved in their lives and when children and parents feel close to each other. Family conflict and lack of bonding increase the risk of drinking. To increase family bonding:

1. CREATE A POSITIVE, LOVING HOME ENVIRONMENT

- Be kind and respectful of each other.
- Do fun activities together on a regular basis.
- Eat dinner together; have pleasant conversation. Research shows teens who regularly eat as a family (5-7 times per week) are 33% less likely to use alcohol.

2. HAVE DAILY POSITIVE INTERACTION

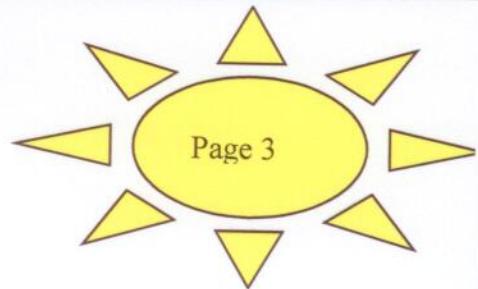
- Take time daily to talk with your kids about their interests and activities. Get to know your kids by asking about their lives, hopes, fears, and concerns.
- Notice the good and compliment your child. Maintain at least a 4:1 ratio of positive comments to negative ones.
- In correcting behavior or giving consequences, make sure your child knows that he or she is loved.

3. NOTICE YOUR CHILD'S EMOTIONAL WELL-BEING

- Help your children become competent and involved in worthwhile activities.¹⁷
- Encourage them to cultivate a positive, optimistic attitude.
- Watch for signs of excess stress or depression. These can lead to teen drinking. Help them cope in healthy ways: music; exercise; talking with a counselor, friend or doctor, etc.

Parenting Power Tip #1 – Emotional Bank Account

Think of your child's feelings as an emotional bank account. Each positive thing you say is like a deposit in the account. Each negative thing is like a withdrawal. To keep from bankrupting your child's emotional bank account and damaging your relationship with that child, you need to put in way more positives than negatives.



BOUNDARIES

Boundaries are the rules and expectations that define what parents expect their children to do or not to do. Unclear rules and expectations leave kids vulnerable to underage drinking. To set clear boundaries:

1. TEACH RISKS OF UNDERAGE DRINKING

- Begin early talking with your child about not drinking alcohol—preferably before age eight.
- Explain the real risks of underage drinking, asking questions to be sure your child understands.
- Emphasize that alcohol is a dangerous drug for your child's still-developing brain. Review the dangers of alcohol often as they grow up.

2. SET CLEAR RULES AND EXPECTATIONS

- Set clear rules about not drinking alcohol while underage and establish firm consequences for drinking. Make your expectations clear about what to do if offered alcohol. For example: "If there is alcohol at a party, call me, and I'll pick you up."
- Discuss with your child situations where he or she might be encouraged to use alcohol. Brainstorm and practice ways to say "no." Remind them if offered alcohol they should call for a ride home.
- Ask kids for a personal commitment to live by the rules; then post and review the rules often.
- Consistently enforce the rules by giving appropriate consequences every time.

3. HELP KIDS TO CHOOSE FRIENDS WISELY

- The single most predictive risk for underage drinking is if your child's peers drink. Encourage your child to choose friends who support your no-alcohol rules.
- Get to know your kids' friends and their parents.
- Discuss your no-alcohol policy with your kids' friends and their parents, and enlist their support to keep your kids in an alcohol-free environment.



The Most Effective Parental Tools

MONITORING

Monitoring includes knowing where your children are and what they are doing. Because the teen brain has not fully developed impulse control, inadequate monitoring can leave kids at risk for alcohol abuse. To improve parental monitoring:

1. KNOW YOUR CHILD'S ACTIVITIES

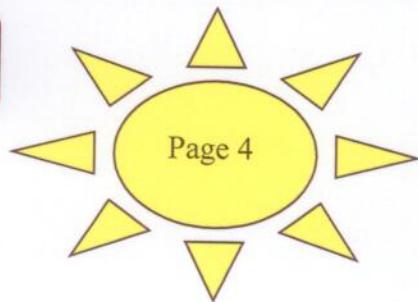
- Always know where your kids are, who they are with, and what they are doing.
- Insure that your kids have planned activities and appropriate adult supervision.
- Kids need fun. Help provide safe, enjoyable, "no-alcohol" fun for your kids and their friends.

2. ENSURE AN ALCOHOL-FREE ENVIRONMENT

- Ensure that alcohol is not available to your kids at home or from friends, siblings, etc. If they go to a friend's house, call to make sure parents will be home and there will be no alcohol.
- If alcohol appears at a party, instruct your kids that they need to call you, and you will pick them up. Then reward their good behavior.
- If you, as an adult, choose to drink, always keep your alcohol locked up and away from your kids and their friends.

3. MONITOR WHEN UNSUPERVISED

- Be aware that studies show kids are more at risk for alcohol use between the hours of 3:00 and 6:00 p.m., while many parents are still at work.
- Find ways to keep in touch with your kids when you are not around, either through phone calls, text messaging, or through a neighbor dropping by.
- Drop in occasionally, unannounced. Let them know it's because you love and care about them.



Parenting Power Tip #2 – No Alcohol Rule

Some parents may question setting a no-alcohol rule because they drank as a teen and feel they "turned out fine." New research shows teens today begin earlier and drink more than adults at a sitting, putting them at far greater risk for addiction and brain damage.²⁰ All parents need to set firm no-alcohol boundaries.

Information from ParentsEmpowered.org

Parenting Power Tip #2 – Setting Clear Boundaries

Setting clear boundaries without parental monitoring is ineffective in preventing teen alcohol use. At some level, most kids appreciate parental monitoring. It's very real proof their parents love them enough to care about their well-being.

For Additional Information:

Ms. Suzy Berrios, Director

Mental Health and Crisis Management Services

1500 Biscayne Boulevard, Suite 407T

Miami, Florida 33132

Telephone: 305-995-7315; Fax: 305-995-2230

E-mail: sberrios@dadeschools.net

Website: <http://mhcms.dadeschools.net/>

Noviembre de
2010

Servicios de Salud Mental y Administración de Crisis

Los peligros que corren los menores cuando toman bebidas alcohólicas La influencia de los padres es la más poderosa



LOS PADRES- ESTÁN POR ENCIMA DE LAS PRESIONES DE LOS COMPAÑEROS

Créalo o no, los adolescentes todavía escuchan a sus padres. De hecho, los muchachos generalmente escuchan más a sus padres que a cualquier otra persona, incluyendo sus amigos. En una encuesta reciente sobre el consumo de bebidas alcohólicas por menores, los adolescentes reportaron que la razón número uno por la que eligen el no tomar bebidas alcohólicas se debe a la desaprobación de los padres.

LOS JÓVENES NECESITAN AYUDA PARA EVITAR QUE TOMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS

La educación de por sí no prevendrá que los jóvenes tomen bebidas alcohólicas dado que hay presiones constantes y oportunidades para beber. Las áreas del cerebro que fomentan los impulsos y los riesgos se desarrollan a una edad temprana en los adolescentes, mientras que las áreas que ayudan a mejorar el control sobre sí mismos no se desarrolla hasta una edad avanzada en la adolescencia o en los primeros años después de cumplidos los 20 años. Los padres deben mantenerse involucrados activamente para ayudar a que sus hijos se mantengan lejos de las bebidas alcohólicas.

LOS PADRES A MENUDO SUBESTIMAN EL PROBLEMA

Hoy en día, el consumo rápido de grandes cantidades de bebidas alcohólicas con el solo propósito de embriagarse comienza tan temprano como en la escuela primaria y los padres muchas veces no se percatan de que su hijo está tomando bebidas alcohólicas. De hecho, en una encuesta nacional, el 31 % de los jóvenes que reportaron haberse embriagado en el año anterior tenían padres que creían que sus hijos no eran bebedores.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

Primero, pueden informarse y explicar a sus hijos cómo es que el alcohol puede dañar el cerebro y cómo aumenta el riesgo a la adicción. Es entonces, que ellos pueden aplicar las siguientes tres destrezas que han resultado de investigaciones probadas que previenen el consumo del alcohol. 1) Vínculos afectivos 2) Límites o Fronteras 3) Supervisión.

Información proporcionada por ParentsEmpowered.org

Niveles sobre el consumo de bebidas alcohólicas entre la juventud – Estadísticas del Centro de Control de las Enfermedades (Center for Disease Control)

Información proveniente de <http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>

Una encuesta en el 2009 sobre la Conducta de Riesgo Juvenil dio a conocer que entre estudiantes de secundaria en los 30 días anteriores a la encuesta el:

- 42% bebió algo de alcohol.
- 24% se embriaga
- 10% condujo después de tomar bebidas alcohólicas.
- 28% viajó con un conductor que había estado tomando bebidas alcohólicas.

Otras encuestas nacionales indican que:

- En el 2008 la Encuesta Nacional sobre el Abuso de Drogas y Salud (National Survey on Drug Use and Health) dio a conocer que el 28% de la juventud entre las edades de 12 a 20 años toma bebidas alcohólicas y un 19% reportó que tomaban grandes cantidades de alcohol con el solo propósito de embriagarse.
- En el 2009, la Encuesta Supervisando el Futuro reportó que el 37% de estudiantes de 8º grado y un 72% de estudiantes de 12º habían probado bebidas alcohólicas y el 15% de los estudiantes de 8º grado y el 44% de los de 12º grado había bebido durante el mes pasado.

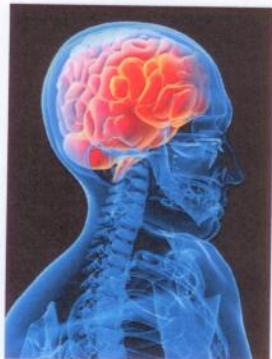
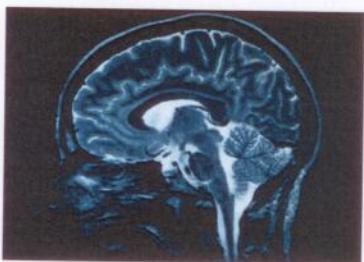


“Lo que los padres tal vez no se den cuenta es que los muchachos dicen que la desaprobación de los padres es la razón principal por la que eligieron no beber”. (Charles Curie, ex administrador de Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services)

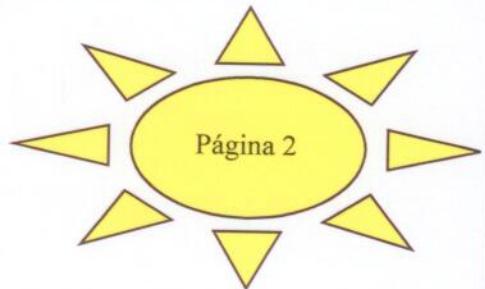
Los Hechos acerca del Consumo de Alcohol y los Daños al Cerebro

Extractos importantes de la Hoja Informativa de la American Medical Association de 2003:

- “El cerebro atraviesa cambios dinámicos durante la adolescencia [de 12-21 años] y las bebidas alcohólicas pueden causar graves daños, a largo y corto plazo, en el proceso del crecimiento”.
- “El área pre frontal [responsable por el buen juicio y que controla los impulsos] experimenta la mayoría de sus transformaciones durante la adolescencia. Los investigadores han descubierto que el tomar bebidas alcohólicas durante la adolescencia pudiera causar transformaciones graves en esa área...lo cual juega un papel importante para formar la personalidad y el comportamiento adulto...Los daños causados por el alcohol durante esta etapa pueden ser a largo plazo e irreversibles”.
- “El hipocampo [es responsable por el aprendizaje y la memoria]... esta área es la que más sufre en el cerebro a consecuencia del consumo de bebidas alcohólicas en la adolescencia ... Aquellos que han estado bebiendo mucho y por más tiempo tienen el hipocampo significativamente más pequeño (un 10 por ciento)...Además, el beber por cortos períodos de tiempo o moderadamente afecta el aprendizaje y la memoria mucho más en los jóvenes que en los adultos...Los bebedores frecuentes puede que no logren todo su potencial cuando lleguen a adultos”.



Aun cuando se bebe por un corto período de tiempo o moderadamente puede afectar el proceso del aprendizaje y la memoria.



El Riesgo a la Adicción Se Incrementa

Las bebidas alcohólicas, cuando son consumidas por menores, pueden programar el cerebro hacia el alcoholismo. El cerebro tiene un sistema que premia las acciones positivas por medio de sensaciones de placer con el fin de que las podamos repetir. El alcohol afecta la parte del cerebro que tiene que ver con el sistema de gratificación y estimula la producción de dopamina, un neurotransmisor que produce placer, pero este placer se genera debido a un químico en vez de por experiencias reales. Debido a que el cerebro de un adolescente produce abundante dopamina, puede suceder que rápidamente experimente que le gusta la bebida, a que la quiera, a que la necesite, programándolo de esta manera hacia el alcoholismo.

El alcohol también puede causar daños a la habilidad que tiene el cerebro de sentir placer por cosas y experiencias normales y saludables – haciendo que una persona joven se sienta “deprimida” acerca de cosas que él o ella disfrutaban con anterioridad. Los daños causados por el alcohol en los jóvenes pueden causar:

- Poco juicio
- El que tenga problemas
- Problemas académicos
- Experimentar sentimientos de fracaso cuando trata de conseguir metas de por vida

Los daños debido al consumo de alcohol en los menores pueden llevar a otros tipos de adicciones. Estudios muestran que el 67% de los adolescentes que comienzan a beber antes de la edad de 15 años probarán otras drogas ilícitas.



Las Herramientas MÁS Efectivas para los Padres

VÍNCULO AFECTIVO

El vínculo afectivo produce el sentimiento de sentirse amado, valorado y unido a otras personas. Las investigaciones indican que los jóvenes están menos inclinados a beber cuando sus padres están involucrados en sus vidas y cuando los hijos y los padres se sienten unidos. Los conflictos familiares y la falta de vínculos afectivos incrementan el riesgo de tomar bebidas alcohólicas. Para incrementar el vínculo afectivo entre la familia:

1. CREE UN AMBIENTE POSITIVO Y DE AMOR EN SU HOGAR

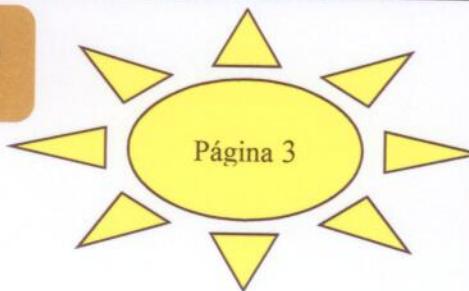
- Sean amables y respetuosos unos con los otros.
- Particijen juntos con regularidad en actividades divertidas.
- Cenen juntos; tengan una agradable conversación. Estudios muestran que los adolescentes que habitualmente comen en familia (de 5 a 7 veces por semana) tienen el 33% de menos probabilidades de consumir alcohol.

2. TENGAN UNA INTERACCIÓN DIARIA Y POSITIVA

- Dedique tiempo a diario para hablar con sus hijos acerca de sus intereses y actividades. Empiece a conocer a sus hijos preguntándoles acerca de sus vidas, sus esperanzas, miedos e inquietudes.
- Esté al tanto de las cosas buenas y felicite a su hijo. Haga comentarios positivos y negativos en una proporción de 4 a 1.
- Cuando corrija la conducta de su hijo o lo discipline, asegúrese de que su hijo sepa lo mucho que lo ama.

3. PRESTE ATENCIÓN AL BIENESTAR EMOCIONAL DE SU HIJO

- Ayude a que sus hijos sean competentes y que se involucren en actividades que valen la pena.¹⁷
- Anímelos a que cultiven una actitud positiva y optimista.
- Esté atento a señales de estrés o depresión. Esto puede causar que un adolescente beba. Ayúdelos a sobreponer las situaciones de una manera saludable: oyendo música, haciendo ejercicios, hablando con un consejero, amigo o doctor, etc.
- Dedique tiempo para escuchar a sus hijos e identificarse con sus preocupaciones. Trate de dedicar al menos 15 minutos para compartir a solas con su hijo.¹⁸ Mientras su hijo le habla, repita una o dos frases de lo que le está diciendo para que sepa que usted está prestando atención.



Página 3

LÍMITES

Los límites son las reglas y las expectativas que definen lo que los padres esperan de sus hijos. Las reglas y las expectativas confusas dejan a los muchachos vulnerables al alcohol. Para que establezca límites claros:

1. ENSEÑE LOS RIESGOS QUE CORREN LOS MENORES CUANDO TOMAN BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- Empiece a hablar con su hijo desde una edad temprana sobre los efectos de las bebidas alcohólicas – preferiblemente antes de que cumpla los 8 años.
- Explique los riesgos reales que corren los menores cuando toman bebidas alcohólicas, al mismo tiempo haga preguntas para que se asegure de que su hijo le ha entendido.
- Haga énfasis en que el alcohol es una droga peligrosa para el cerebro de un niño que está todavía en desarrollo. Continúe hablando sobre los peligros del alcohol mientras su hijo crece.

2. ESTABLEZCA EXPECTATIVAS Y REGLAS CLARAS

- Establezca reglas claras con respecto a que los menores no toman bebidas alcohólicas y establezca firmes medidas disciplinarias por beber alcohol. Deje en claro lo que usted espera que su hijo haga si le ofreciesen bebidas alcohólicas. Por ejemplo: “Si hay bebidas alcohólicas en la fiesta, llámame y te iré a buscar.”
- Hable con su hijo sobre situaciones en las que él o ella pudiera ser incitado a beber alcohol. Inspírese y practique maneras de decir “no”. Recuérdelle que si le ofrecen alcohol debe llamar para que los lleven a la casa.
- Pida a sus hijos que hagan un compromiso personal de vivir de acuerdo a las reglas; entonces anoten dichas reglas y repáselas a menudo.
- Haga que las reglas se cumplan consistentemente imponiendo la medida disciplinaria adecuada para cada una de las ocasiones.

3. AYUDE A QUE LOS NIÑOS ELIJAN CON INTELIGENCIA A SUS AMIGOS

- El riesgo a caer en el vicio del alcohol más predecible es el de si los compañeros de su hijo beben. Anime a sus hijos a que escogen amigos que apoyen sus reglas que tienen que ver con la prohibición de no beber bebidas alcohólicas.
- Conozca a los amigos de sus hijos y padres.
- Converse con los amigos de sus hijos y con sus padres acerca de la política suya de prohibir las bebidas alcohólicas y pídale que le apoyen para mantener a sus hijos en un medio ambiente libre del alcohol.

Consejo Constructivo #1 para los Padres de Familia – Cuenta Emocional Bancaria

Piense en los sentimientos de su hijo como una cuenta bancaria. Cada cosa positiva que diga es como hacer un depósito en la cuenta. Cada cosa negativa es como retirarlo. Para no llegar a la bancarrota en la cuenta bancaria emocional de su hijo y dañar sus relaciones con él, usted necesita agregar más cosas positivas que negativas.



Las Herramientas MÁS Efectivas para los Padres de Familia

SUPERVISIÓN

La supervisión incluye saber dónde se encuentran y qué están haciendo sus hijos. Debido a que el cerebro de los adolescentes no ha desarrollado completamente el área que controla los impulsos, una supervisión inadecuada pudiera dar pie a que sus hijos corran el riesgo de consumir bebidas alcohólicas. Para mejorar su supervisión como padres:

1. ESTÉ AL TANTO DE LAS ACTIVIDADES DE SU HIJO

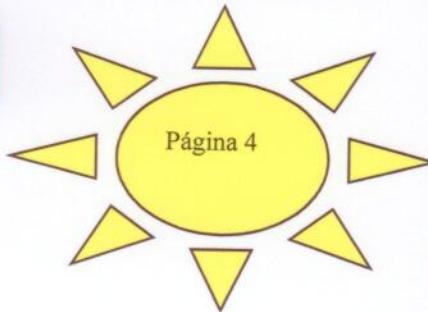
- Sepa en todo momento dónde están sus hijos, con quiénes están y qué están haciendo.
- Asegúrese de que sus hijos tienen actividades planeadas y de que hay supervisión adulta adecuada.
- Los jóvenes necesitan diversiones. Ayude a proporcionar diversiones seguras, placenteras, "sin bebidas alcohólicas" para sus hijos y sus amigos.

2. ASEGUÍRESE DE QUE HAYA UN MEDIOAMBIENTE LIBRE DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- Asegúrese de que las bebidas alcohólicas no estén al alcance de sus hijos, ni en su casa, ni por medio de amigos, hermanos, etc. Si van de visita a la casa de un amigo, llame para asegurarse de que los padres estarán en la casa y de que no habrán bebidas alcohólicas.
- Deje saber a sus hijos que si alguien lleva bebidas alcohólicas a la fiesta, necesitan llamarle para que los vaya a recoger. Después premie su buena conducta.
- Si usted, como adulto, elige beber, mantenga siempre las bebidas alcohólicas bajo llave y fuera del alcance de sus hijos y de sus amigos.

3. ESTÉ AL TANTO CUANDO SUS HIJOS ESTAN SIN SUPERVISIÓN

- Debe saber que estudios muestran que los muchachos corren más riesgo de caer en el alcohol entre las horas de las 3:00 p.m. a las 6:00 p.m., cuando todavía muchos padres se encuentran en el trabajo.
- Encuentre maneras de mantenerse en contacto con sus hijos cuando no esté con ellos, bien por medio de llamadas telefónicas, mensajes de texto o pidiéndole a un vecino que pase por su casa.
- Llegue ocasionalmente, sin que avise de antemano. Déjelas saber que es porque los ama y se preocupa por ellos.



Consejo Constructivo #2 para Padres de Familia – La Regla de No Bebidas Alcohólicas

Algunos padres pueden tener dudas acerca de establecer una regla sobre la prohibición de bebidas alcohólicas porque cuando ellos eran adolescentes bebían y piensan "yo no tuve ningún problema". Nuevas investigaciones dan a conocer que los adolescentes de hoy comienzan a beber a edades más tempranas y beben más en una sentada que los adultos, lo que los pone en un riesgo mucho más alto de adicción y de sufrir daños cerebrales.²⁰ Todos los padres de familia necesitan establecer límites firmes de no-alcohol.

Consejo Constructivo #3 para Padres de Familia – Establecer Límites Claros

El establecer límites claros pero sin supervisión de parte de los padres no es eficaz para prevenir que los adolescentes tomen bebidas alcohólicas. En algún punto, la mayoría de los jóvenes agradecen la supervisión de los padres. Es una prueba muy real de que los padres los aman lo suficiente para preocuparse por su bienestar.

Información proporcionada por ParentsEmpowered.org

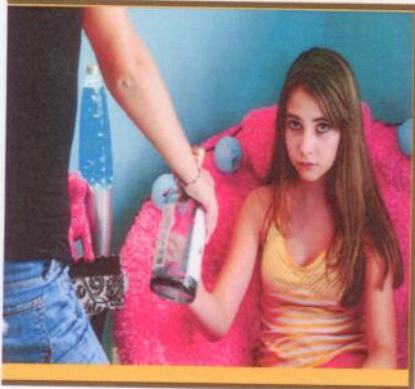
Para más información:
Sra. Suzy Berrios, Directora
Servicios de Salud Mental y Administración de Crisis
1500 Biscayne Boulevard, Suite 407T
Miami, Florida 33132
Teléfono: 305-995-7315; Fax: 305-995-2230
Correo electrónico: sberrios@dadeschools.net
Sitio Web: <http://mhcms.dadeschools.net/>

Novanm
2010

Sèvis Jesyon Sante Mantal ak Kriz

Danje nan Bwè Alkòl Anbazaj

Enfliyans Paran Pi Fò



POZISYON PARAN PI FÒ PASE PRESYON KAMARAD

Kwè si w vle, adolesan koute paran yo toujou. An reyalite, timoun abityèlman koute paran yo plis pase tout lòt moun, menm zanmi yo. Nan yon sondaj ki fèt resamman sou bwè alkòl anbazaj, adolesan yo rapòte dezapwobasyon paran yo se premye rezon ki fè yo chwazi pou yo pa bwè alkòl.

TIMOUN BEZWEN ÈD POU YO PA BWÈ ALKÒL

Edikasyon sèlman pap ase pou anpeche timoun bwè alkòl lè konstamman yo gen presyon ak opòtinite pou bwè. Zòn nan sèvo a ki ankouraje enpilsivite ak pran risk devlope bonè kay adolesan, pandan zòn ki amelyore metriz la pa devlope anvan fen adolesans oubyen nan kòmansman ventèn yo. Paran dwe kontinye rete vijilan pou pitit yo pa bwè alkòl.

PAFWA PARAN SOUZESTIME PWOBLÈM NAN

Derègleman nan bwè alkòl kòmanse depi nan lekòl elementè kounye a, e souvan paran yo pa konnen pitit yo ap bwè alkòl. Anfèt, nan yon sondaj nasyonal, 31% timoun ki di yo te sou nan ane pase a te gen paran ki kwè pitit yo pa bwè.

KISA PARAN KA FÈ?

Premyèman, yo ka aprann e eksplike kijan alkòl ka andomaje sèvo pitit yo e ogmante risk adiksyon. Epi, yo ka aplike twa ladrès k ap suiv yo, rechèch pwouve ki anpeche adolesan bwè: 1) Afeksyon 2) Limit 3) Siveyans.

Daprè ParentsEmpowered.org

Nivo Alkòl pami Jèn – Estatistik Sant pou Kontwòl Maladi

Enfòmasyon ki soti nan <http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>

Sondaj 2009 sou Risk Konpòtman Jèn te jwenn pami elèv segondè, pandan dènye 30 jou yo:

- 42% te bwè enpe alkòl.
- 24% te bwè anpil alkòl.
- 10% te kondui apre yo fin bwè alkòl.
- 28% te monte machin ak yon chofè ki te sot bwè alkòl.

Lòt sondaj nasyonal endike :

- An 2008 Sondaj Nasyonal sou Itilizasyon Dwòg ak Sante te rapòte, 28% jèn ki gen laj 12 a 20 tan bwè alkòl e 19% te rapòte yo te bwè anpil alkòl.
- An 2009, Sondaj Siveyans pou Fiti a te rapòte 37% elèv 8yèm ane eskolè ak 72% elèv 12yèm ane eskolè te eseye alkòl, e 15% elèv 8yèm ane eskolè ak 44% elèv 12yèm ane eskolè te bwè nan mwa ki sot pase a.

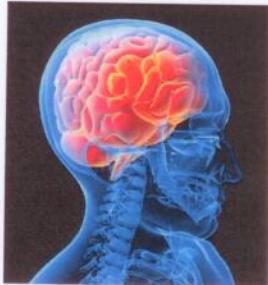


(Unable to format, please see Addendum on separate sheet of paper.)

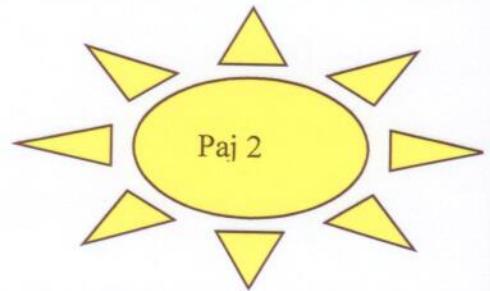
Verite sou Bwè Alkòl Anbazaj ak Andomajman nan Sèvo

Pasaj enpòtan ki soti nan Fèy Detay Asosyasyon Medikal Ameriken 2003:

- “Sèvo a sibi gwo chanjman pandan laj adolesans [12-21 an] e *alkòl ka andomaje sèvo a gravman nan pwoesisis devlòpman alontèm e akoutèm.*”
- “Zòn prefwontal la [ki responsab pou bon jijman ak kontwòl enpilsivite] sibi pi gwo chanjman li pandan adolesans. Chèchè dekovri bwè alkòl pandan adolesans ka lakòz **chanjman grav nan zòn sa a ...** ki jwe yon wòl enpòtan nan **fòmasyon pèsonalite** ak **konpòtman adilt ... Andomajman ki fèt nan bwè alkòl nan epòk sa a ka alontèm e enkirab.**”
- “**Hippocampus**” (yon pati nan sistèm nèvè a) **[ki enplike nan aprann ak memorize]... sibi pi move andomajman nan sèvo adolesan... Moun ki te konn bwè plis e pou pi lontan te gen “hippocampi” ki piti anpil (10 pouzan)**... Amplis, bwè akoutèm oubyen avèk moderasyon andomaje aprantiasaj ak memwa pi plis kay jèn pase adilt... Moun ki bwè souvan ka pa janm kapab rekipere nan laj adilt.”



Menm bwè akoutèm e avèk moderasyon ka andomaje aprantiasaj ak memwa.



Ogmantasyon Risk Adiksyon

Bwè nan adolesans ka pwograme sèvo a pou vin alkowolik. Sèvo a rekonpanse aksyon pozitif avèk santiman plezi pou nou ka anvi repete yo. Alkòl afekte sistèm ki rekonpanse plezi a nan estimile pwodiksyon “dopamine,” yon transmisyon nève ki pwodui plezi, ki jenere santiman plezi ki soti nan yon pwodui chimik olyede yon vrè eksperyans. Akoz sèvo adolesan an pwodui “dopamine” ann abondans, li ka rapidman soti nan renmen pase nan dezi, pou rive nan bezwen alkòl, ki pwograme li pou vin alkowolik.

Epitou, alkòl la ka andomaje abilite sèvo a pou santi plezi nan bagay ak eksperyans nòmal, e ki bon —ki kite yon jèn moun ak yon santiman “dezenterese” apwopo bagay ki te konn amize li anvan.

Andomajman alkòl ka lakoz jèn moun yo:

- gen move jijman
- tonbe nan pwoblèm
- lite ak lekòl
- pa rive akonpli objektif yo pandan tout vi yo.

Andomajman alkòl nan laj adolesans ka abouti tou nan lòt kalite adiksyon. Rechèch montre 67% adolesan ki bwè anvan 15 an pral eseye lòt dwòg ki



Zouti ki pi Efikas pou Paran

AFEKSYON

Afeksyon se lè lòt moun renmen ou, konekte avèk ou, e ba w respè. Rechèch endike timoun pi souvan pa bwè lè paran yo preznan nan lavi yo e lè timoun ak paran santi yo pwòch youn ak lòt. Konfli nan fanmi an ak mank afeksyon ogmante risk pou bwè. Pou ogmante afeksyon nan fanmi:

1. KREYE YON ANVIWÒNMAN LAKAY LA KI POZITIF, KOTE GEN RENMEN

- Se pou gen jantiyès ak respè youn pou lòt.
- Fè aktivite amizan ansanm regilyèman.
- Dine ansanm; fè konvèrsasyon ki plezan. Rechèch montre adolesan ki manje regilyèman kòm yon fanmi (5-7 fwa pa semèn) gen 33% mwens chans pou yo bwè alkòl.

2. GEN ENTÈRAKSYON POZITIF CHAK JOU

- Pran tan chak jou pou pale ak ptit ou sou enterè ak aktivite yo. Chèche konnen ptit ou nan poze yo kesyon sou lavi yo, espwa yo, perè yo, ak enkyetid yo.
- Note sa ptit ou fè ki bon e konplimente li. Kenbe omwen yon pwopòsyon 4:1 komantè pozitif sou sa ki negatif yo.
- Nan korije konpòtman oubyen bay konsekans, asire w ptit ou konnen ou renmen li.

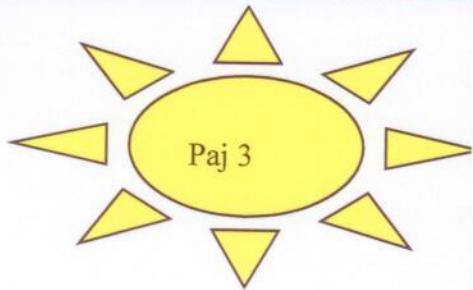
3. OBSÈVE BYENNÈT EMOSYONÈL PITIT OU

- Ede ptit ou vin konpetan e mete yo nan aktivite ki itil.¹⁷
- Ankouraje yo kiltive yon atitud pozitif, optimis.
- Siveye siy tansyon ekstrèm oubyen depresyon. Bagay sa yo ka lakoz adolesan bwè. Ede yo simonte pwoblèm avèk bon mwayen sa yo: mizik; eggèsis; pale ak yon konseye, zanmi oubyen dokte, eks.
- Pran tan pou tande enkyetid ptit ou avèk konprevansyon. Eseve pase 15 minit ap pale youn a youn chak jou.¹⁸ Repete yon faz oubyen de pandan y ap pale pou yo konnen w ap koute.

Konsèy Efikas #1 pou Paran – Kont an Bank Emosyonèl

Panse avèk santiman ptit ou kòm yon kont an bank emosyonèl. Chak bagay pozitif ou di se tankou yon depo nan kont la. Chak bagay negatif se yon retrè. Pou ka pa depouye kont ptit ou a e andomaje rapò w avèk **timoun sa a**, ou dwe mete plis pozitif pase negatif.

Enfòmasyon ki soti nan ParentsEmpowered.org



LIMIT

Limit se règ ak atant ki defini sa paran atann pou ptit yo fè oubyen pa fè. Règ ak atant ki pa klè fè timoun vilnerab pou yo bwè san yo poko gen laj. Pou etabli limit klè se pou:

1. ANSEYE RISK NAN BWÈ ANBAZAJ

- Kòmanse pale bonè ak ptit ou sou pa bwè alkòl—preferableman anvan 8 an.
- Eksplike risk reyèl nan bwè anbazaj, nan poze kesyon pou asire ptit ou konprann.
- Souliyen alkòl se yon dwòg ki danjere pou sèvo ptit ou ki poko fin devlope. Revize danje alkòl souvan pandan y ap grandi.

2. ETABLI RÈG AK ATANT KI KLÈ

- Etabli règ sou pa bwè alkòl pandan yo poko gen laj e etabli konsekans ki fèm sou bwè. Mete atant yo klè sou sa pou yo fè si moun ofri yo alkòl. Pa egzanp: "Si gen alkòl nan yon fèt, rele m, e m ap vin chèche w."
- Pale ak ptit ou sou sitiyasyon kote yo ka ankouraje li bwè alkòl. Brase lide e egzèse fason pou di "non." Raple yo si moun ofri yo alkòl, yo dwe rele lakay pou vin chèche yo.
- Mande timoun pou yo pran yon angajman pèsònèl pou yo viv daprè règ yo; epi poste e revize règ yo souvan.
- Aplike règ yo avèk konsistans nan bay konsekans ki awopriye chak fwa.

3. EDE TIMOUN CHWAZI ZANMI AVÈK ENTELIJANS

- Sèl fason ki pi bon pou predi risk bwè anbazaj se si kamarad ptit ou bwè. Ankouraje ptit ou pou l chwazi zanmi ki sipòte règ pa bwè alkòl ou yo.
- Chèche konnen zanmi ptit ou yo ak paran yo.
- Pale de règ sou pa bwè alkòl ou yo avèk zanmi ptit ou e paran yo, e mande sipò yo pou kenbe timoun ou yo nan yon anviwònman ki pa gen alkòl.



Zouti ki pi Efikas pou Paran

SIVEYANS

Siveyans gen ladan konnen kote ptit ou ye e kisa y ap fè. Paske sèvo adolesan an poko fin devlope kontwòl enpilsivite, siveyans ki pa adekwat ka fè ptit ou gen risk pou abize alkòl. Pou amelyore siveyans paran:

1. KONNEN AKTIVITE PITIT OU A

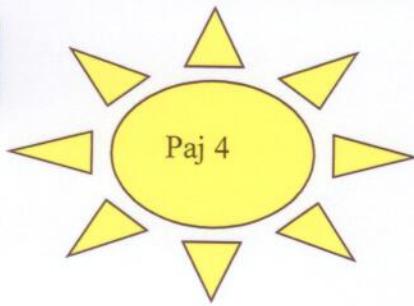
- Konnen kote ptit ou ye, ak ki moun yo ye, e kisa y ap fè.
- Asire ptit ou gen aktivite ki planifye e sipèvizon adilt ki apwopriye.
- Timoun bezwen amize yo. Ede ofri amizman ki ansekirite, amizan, ki "san alkòl" pou ptit ou ak zanmi yo.

2. ASIRE YON ANVIWÒNMAN KI SAN ALKÒL

- Asire alkòl pa disponib nan kay la pou ptit ou oubyen nan men zanmi, frè/sè, eks. Si yo ale kay yon zanmi, rele pou asire paran yo ap la e pap gen alkòl.
- Si vin gen alkòl nan yon fèt, enfòme ptit ou sou nesesite pou yo rele ou, e ou va ale chèche yo. Epi rekonpanse bon konpòtman yo.
- Si oumenm, kòm yon adilt, chwazi pou bwè, toujou kenbe alkòl ou sou kle e pa kote ptit ou ak zanmi yo ka jwenn li.

3. KONTWOLE LÈ PA GEN SIPÈVIZYON

- Note etid montre timoun gen plis risk pou yo bwè alkòl ant 3:00 nan aprèmidi e 6:00 diswa, lè paran yo ap travay toujou.
- Jwenn fason pou kenbe kontak avèk ptit ou lè ou pa la, swa atravè yon apèl telefonik, mesaj tèks, oswa atravè vizit yon vwazen.
- Pase pafwa, san anons. Fè yo konnen se paske ou renmen yo e ou sansib pou yo.



Konsèy Efikas #2 pou Paran – Règ Pa Bwè Alkòl

Kèk paran ka kesyone règ sou pa bwè alkòl paske yo te bwè lè yo te yon adolesan e yo wè yo "soti byen." Nouvo rechèch montre adolesan kounye a kòmanse bwè pi bonè e yo bwè alafwa plis pase adilt lè y ap bwè, ki mete yo nan yon pi gwo risk pou yo vin alkowolik e andomaje sèvo yo.²⁰ Tout paran bezwen etabli limit fèm sou defans alkòl.

Konsèy Efikas #2 pou Paran – Etabli Limit ki Klè

Etabli limit ki klè san siveyans paran pa sifi pou anpeche adolesan bwè. Nan kèk nivo, pifò timoun apresye kontwòl paran yo. Se yon prèv reyèl paran yo renmen yo tèlman, yo sansib pou byennèt yo.

Enfòmasyon ki soti nan ParentsEmpowered.org

Pou plis enfòmasyon kontakte:
Madan Suzy Berrios, Direktris
Sevis Jesyon Sante Mantal ak Kriz

1500 Biscayne Boulevard, Suite 407T
Miami, Florida 33132

Telefòn: 305-995-7315; Fax: 305-995-2230
Adrès Elektronik: sberrios@dadeschools.net
Paj Entènèt: <http://mhcms.dadeschools.net/>