



s el comienzo de otro año escolar. Esperamos que ustedes y su familia hayan tenido una excelente temporada de verano y estén listos a lidiar con los retos del octavo grado.

Ustedes podrían haber notado un gran cambio en su hijo(a) adolescente entre el sexto y el séptimo grado.

Como ustedes probablemente esperaban, hubo más cambios entre el séptimo y el octavo grado. Su hijo(a) adolescente puede estar haciéndose más independiente, estar más influenciado por sus amigos y otros compañeros de su edad, y con más probabilidad considerando probar bebidas alcohólicas. Un estudio realizado por investigadores del *Proyecto Northland* demostró que los amigos de la edad de su hijo(a) pueden tener una influencia muy poderosa en los adolescentes cuando se trata de tomar una decisión de consumir bebidas alcohólicas. Sin embargo, esto no significa que los padres deberían darse por vencidos.

Al establecer y hacer cumplir reglas claras y específicas sobre no consumir alcohol, los padres pueden influenciar en los adolescentes y en sus decisiones.

Los adolescentes todavía necesitan escuchar de ustedes que no está bien beber alcohol a esa edad temprana. Casi el 45 por ciento de los estudiantes de octavo grado que participó en una encuesta nacional reciente, manifestó que había usado alcohol en año anterior. Entre los estudiantes de décimo grado, más del 60 por ciento había consumido alcohol el año anterior. Casi el 20 por ciento de los estudiantes de octavo grado y el 41 por ciento de los estudiantes del décimo grado informaron que se había embriagado el año anterior.

Continúen aconsejando a sus hijos adolescentes que no beban alcohol o usen productos a base de tabaco y otras drogas, y hablar sobre las consecuencias negativas de usar alcohol y otras drogas. Los adolescentes que reciben estos tipos de mensajes en sus hogares, en la escuela y en la comunidad tienen menos posibilidad de usar alcohol.

Las influencias para usar alcohol vienen de muchas fuentes.

Los adolescentes piensan que está bien usar alcohol porque la publicidad glorifica beber o porque los adultos en la comunidad dan o sirven alcohol a los jóvenes, o porque las leyes sobre el uso de alcohol y las reglas en la familia no se hacen cumplir. Los estudiantes de octavo grado identificarán algunas influencias de la comunidad relacionadas con el uso de alcohol en el programa *Proyecto Northland* llamadas POWERLINES. En este programa de 8 sesiones, los estudiantes examinarán las destrezas de rehusar alcohol y las consecuencias del uso de alcohol. Completarán un proyecto de grupo que les permitirá evaluar actitudes, temas y programas en la comunidad relacionados con el alcohol. Aprenderán y experimentarán como pueden influenciar a sus amigos y a los estudiantes de menor edad para resistir las presiones de usar alcohol.

¡ALTERNATIVAS! Grupo de actividad estudiantil

El año pasado, los estudiantes participando en el grupo de estudiantes del Proyecto Northland pusieron en acción sus destrezas y conocimiento planeando sus actividades sin usar alcohol.

INSERTE LA CANTIDAD DE estudiantes que participaron en el planeamiento.

INSERTE LA CANTIDAD DE actividades para más de

INSERTE LA CANTIDAD DE estudiantes de séptimo grado durante el año lectivo y este verano. El grupo ha demostrado a la comunidad que los jóvenes adolescentes pueden encontrar ALTERNATIVAS sanas de beber y divertirse al mismo tiempo. Si su hijo(a) estudiante de octavo grado no es parte de un grupo de estudiantes y quisiera hacerlo, por favor llamen al coordinador del Proyecto Northland.

Proyecto Northland

Coordinador:

Teléfono:



¡FELICES FIESTAS!

Esta temporada de fiestas tradicionales nos hace pensar en muchas imágenes y quizá una de esas imágenes es recibir el nuevo año brindando con champaña o bebiendo *eggnog*. Este año, ustedes tendrán que decidir como su hijo(a) estudiante de octavo grado se ajusta a esta imagen. A pesar de que el alcohol es parte de las tradiciones festivas de muchas familias, ¿desean ustedes que su hijo(a) adolescente participe, o desean ser firmes en la regla de no usar alcohol para los menores de 21 años en su familia?

A pesar de que el siguiente relato no trata de las tradiciones de las fiestas, demuestra algunas de las decisiones y presiones que los padres pueden enfrentar en lo relacionado al uso de alcohol en los adolescentes.

El viaje de pesca fue muy gratificante para Ben. Por primera vez, su hijo Tom de dieciséis años de edad, se unió al grupo de amigos de su padre. Ver a Tom actuar como un adulto le agradó a Ben. Tom se había comportado muy bien, especialmente cuando pescó un róbalo de seis libras. El único incidente preocupante ocurrió la última noche cuando el grupo se congregó alrededor de la fogata.

Joe, el amigo de Ben, había traído una caja de seis cervezas y le dio una lata a cada uno de los amigos. Ben quedó estupefacto cuando Tom agarró una y aún más cuando comenzó a beberla. Ben sospechó que él tendría que haberle dicho algo a su hijo, pero no quería avergonzarlo. Varios pensamientos pasaron por su mente: Tom se había comportado muy bien en el viaje de pesca; había actuado como un adulto; él comenzó a parecerse a uno más de sus amigos. Quizá dejarle beber una cerveza estaba bien en esta ocasión. Después de todo, era una ocasión especial.

Con esos pensamientos en su mente, Ben decidió no decir nada.

*De Alcohol Is a Drug, Too de David Wilmes
(Johnson Institute, 1993, 41)*

Proyecto Northland

Coordinador:

Teléfono:

En esas situaciones, los padres se debaten entre permitir que su hijo(a) adolescente actúe como los adultos y no querer dar el mensaje que está bien beber. No existe una solución que sea simple y siempre apropiada para dilemas como el de Ben. Sin embargo, los padres darían más mensajes positivos a sus hijos adolescentes en tales situaciones tomando estas acciones:

- Ofrezcan un sustituto para el alcohol, como soda, jugo de uva u otras bebidas sin alcohol.
- Lleven a su hijo(a) adolescente aparte para recordarle la regla de la familia de no beber a menores de 21 años estas situaciones especiales.
- Haga un gesto silencioso a su hijo(a) adolescente de que no está bien beber alcohol.

Los resultados de varios estudios sugieren que los padres de los adolescentes que indicaron claramente que el consumo de alcohol no es permitido hasta los 21 años de edad, por lo menos, tienen menos posibilidades de beber alcohol que los adolescentes cuyos padres no tienen reglas claras sobre el uso de alcohol. Decir nada, como lo hizo Ben, da a los adolescentes un mensaje confuso de que a veces está bien beber.

Tomen unos minutos para pensar sobre estas preguntas:

- Si usted estuviera en la situación de Ben, ¿que habría hecho?
- ¿De qué otra manera podría haber manejado la situación Ben?
- ¿Ustedes u otros padres experimentaron el mismo dilema?
- De ser así, ¿cómo se resolvió la situación?
- ¿Fue esta solución coherente con los otros mensajes de la familia sobre el uso de alcohol en los adolescentes?

Los padres pueden sentirse más a gusto con esas situaciones hablando con otros padres. Con frecuencia, muchos de ellos se sorprenden que otros padres estén enfrentando dilemas similares y les gustaría discutir las soluciones posibles.



La situación siguiente destaca algunos de los mensajes que fueron comunicados a través de los programas *Proyecto Northland* en los últimos tres años.

Tammy, un estudiante de octavo grado, va a hacer una fiesta en su casa. Sin embargo, los planes para la fiesta se interrumpen cuando Tammy escucha que el hermano mayor de su amiga tiene la intención de traer "wine coolers" a la fiesta. Los padres de Tammy no permiten que se beba alcohol en sus fiestas, y además ella tampoco quiere que haya alcohol en su fiesta. Pero su amiga se enojará si su hermano no puede traer alcohol a la fiesta? ¿Que hará Tammy?

La mamá de Tammy escucha la conversación de Tammy con su amiga sobre los "wine coolers". ¿Que hará su madre?

Proyecto Northland

Coordinador:

Teléfono:

Si ustedes fueran los padres de Tammy, ¿como manejarían la situación? A continuación se presentan algunas soluciones posibles:

- Recordar a Tammy las reglas de la familia sobre beber alcohol.
- Recordar a Tammy las consecuencias de tener alcohol en una fiesta.
- Hablar con Tammy sobre las alternativas a beber y divertirse, y de las actividades sin beber alcohol que los adolescentes pueden hacer en las fiestas.
- Hablar con los padres de la amiga de Tammy.
- Pensar varias ideas con Tammy sobre cómo decir a su amiga que no se permite alcohol en la fiesta.

Esta situación explica que los padres no son la única influencia en sus hijos adolescentes, pero son las más importantes. Los padres pueden marcar la diferencia en situaciones como ésta. El secreto es comunicarse.