

Ayudando a Sus Hijos a Decirle Que No al Alcohol y  
a Las Otras Drogas/Helping Your Child Say No to  
Alcohol and Other Drugs (Parents Guide)

# Ayudando a SUS HIJOS a decirle que NO

AL ALCOHOL Y A LAS OTRAS DROGAS



## Helping your child say NO

TO ALCOHOL AND OTHER DRUGS

**"Raising your children is a full-time job, and they need your help along the way.  
Use this booklet to help you talk with them about the choices they will make in life.  
Talk with them often and they will make good decisions when it comes to alcohol  
and other drugs."**

**EDWARD JAMES OLMO — Star of *Stand and Deliver* and *Miami Vice***

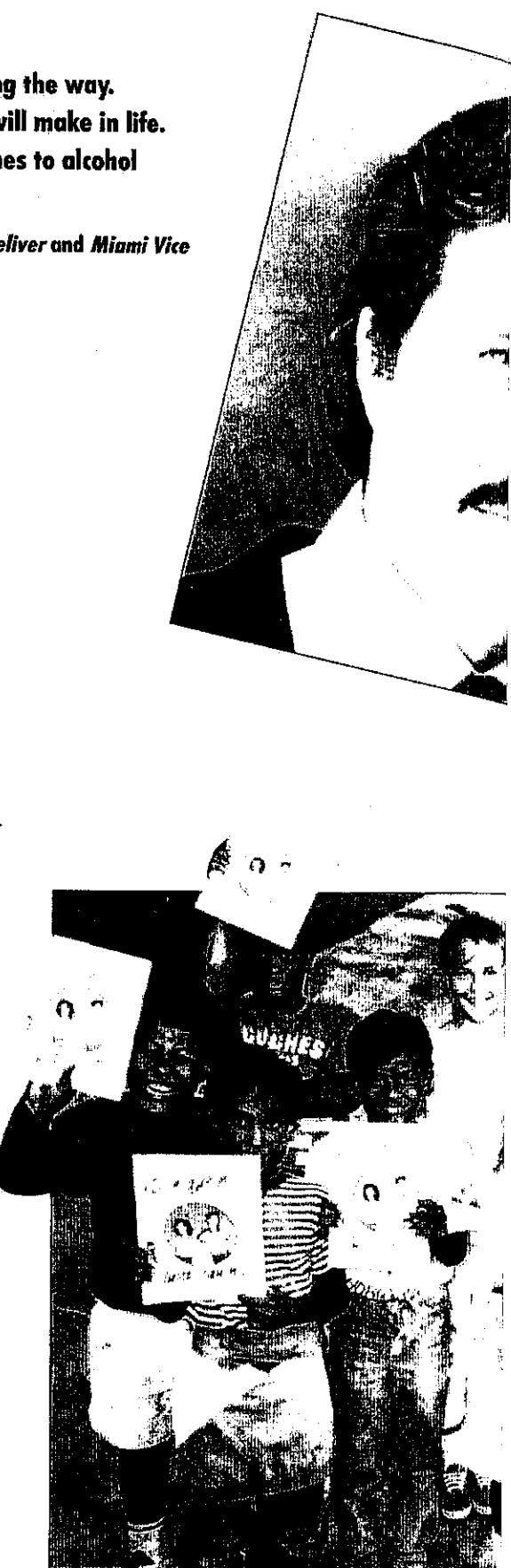
## **INTRODUCTION**

**A**lcohol in the form of wine, beer, wine coolers and hard liquor is becoming part of the lives of more and more children. Nearly 4.6 million high school students have alcohol and other drug problems. While drinking, a child cannot make clear or wise decisions. He or she may say yes instead of no to marijuana or cocaine.

If your child is between 8 and 12 years old, he or she may soon be offered a drink. How will you handle that situation? This is not a simple situation. You should let your child know that you care about him or her. However, you should state firmly that drinking is an adult's choice, not the choice of a child. The purpose of this booklet is to explain how you can help your child SAY NO to alcohol and other drugs.

## **DEDICATION**

**B**eing a parent is one of the most important jobs in the world. You are helping to prepare your children to become adults. This requires understanding, patience and lots of love. We know that your life is busy and appreciate that you have taken the time to read this booklet. We share with you the goal of providing your children with a happy life, free of alcohol and other drugs.





**"Criar a sus hijos es una tarea de tiempo completo y ellos necesitan su ayuda. Use este libro para hablar con ellos sobre las decisiones que tomarán más tarde en sus vidas. Hable con sus hijos cuantas veces pueda sobre las ventajas de vivir una vida libre de alcohol y otras drogas".**

EDWARD JAMES OLMO — Estrella de *Stand and Deliver* y *Miami Vice*.

## INTRODUCCIÓN

**M**ás y más niños están experimentando con el alcohol, ya sea en forma de cerveza, vino, refrescos de vino "wine coolers" o licor. Se estima que 4.6 millones de estudiantes de escuela secundaria, tienen problemas con el alcohol y las otras drogas. Además el alcohol suele ser la puerta de entrada a las otras drogas. Si se le ofreciera marihuana o cocaína a un niño que ha bebido, a él se le hará más fácil decir SI en vez de NO.



**S**i su hijo o hija está entre las edades de 8 y 12 años, lo más probable es que alguien pronto le ofrecerá la primera bebida alcohólica. ¿Cómo debe usted manejar esta situación? Esta no es una situación sencilla. Usted debe mostrarle a su hijo cariño y a la vez firmeza. Debe explicarle a su hijo que beber es una decisión que pueden tomar los adultos, no los niños. El propósito de este folleto es facilitarle la tarea de ayudar a su hijo a decirle NO al alcohol y a las otras drogas.

## DEDICATORIA

**S**er padre o madre es uno de los trabajos más importantes del mundo. Criar a su hijo o hija no es una tarea fácil. Requiere paciencia, comprensión y mucho amor. Ya sabemos que usted tiene una vida muy ocupada. Por eso le agradecemos que haya tomado tiempo para leer este folleto. Compartimos con usted la meta de que sus hijos tengan una vida saludable, libre del alcohol o las otras drogas.

# HOW ALCOHOL AFFECTS OUR BODIES

To explain the dangers of alcohol to your child you must know about this drug.

## What happens when you drink?

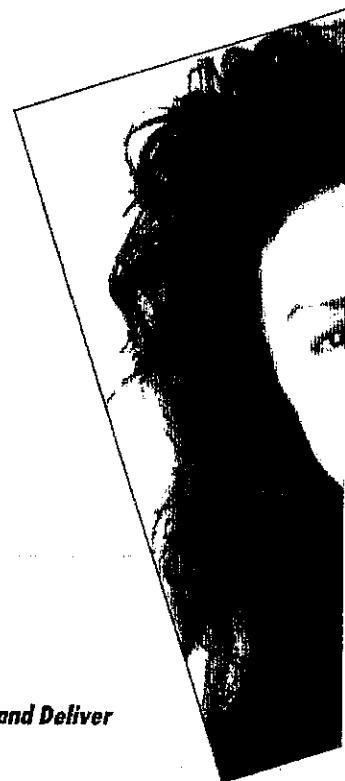
When you drink alcohol, it rapidly moves into your blood stream and throughout the body. If you drink too much beer, wine or liquor you will feel its effects all over.

## What happens to the organs of the body?

- Alcohol can affect the heartbeat and blood pressure.
- Alcohol can also harm the liver. While changing alcohol into a substance that will not poison the body, the liver poisons itself. You can become very sick or even die if your liver is poisoned by alcohol over time.
- Alcohol can affect the brain. When you drink too much you may become clumsy, dizzy or slur words. Drinking can cause permanent damage to the brain.

## Why is drinking bad for children?

1. Alcohol is a "gateway drug" — a drug which introduces its users to other, stronger drugs.
2. When children drink, they lose the ability to make clear and wise decisions. Children may even do things that they would never do if they were not under the influence of alcohol. For instance, if someone offers your child marijuana, crack, or cocaine while drinking, he or she becomes more likely to use these other drugs.
3. An 8 to 12 year old's body is still growing. Drinking at this age can prevent a child's growth and learning.
4. Children do not know their limits and when to stop drinking. Because their bodies are different than ours, a drink will affect them in a faster and more forceful way.
5. Remember, too, that it is against the law for children to possess or drink alcoholic beverages.



**"Alcohol and other drugs hurt your children's bodies much faster than they do adults.  
They are young and growing. Talk with them about these effects."**

**ROSANA DESOTO — *La Bamba and Stand and Deliver***



# LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

*Para explicarle a su hijo los peligros del alcohol usted debe conocer más acerca de esta droga.*

## **¿Qué sucede cuando bebemos?**

*Cuando una persona toma alguna bebida que contiene alcohol, éste pasa rápidamente a la sangre. Una vez en la sangre, el alcohol será llevado a todos los órganos del cuerpo. Es por esto que los efectos del alcohol se sienten por todo el cuerpo.*

## **¿Cómo afecta el alcohol a nuestro cuerpo?**

- *El alcohol acelera los latidos del corazón y altera la presión de la sangre.*
- *El alcohol daña al hígado. Al transformar el alcohol en sustancias que no sean dañinas al cuerpo, el hígado absorbe el veneno del alcohol. Un hígado débil puede causar la muerte.*
- *El alcohol afecta todas las funciones del cerebro. Habrá torpeza en los movimientos, dificultad en el hablar y mareos.*

## **¿Por qué beber es malo para los niños?**

1. *El cuerpo y el cerebro de un niño entre los 8 y 12 años de edad está creciendo. Beber alcohol interrumpe este crecimiento.*
2. *Un niño desconoce sus límites y no sabe cuándo dejar de beber. Además, como su cuerpo es diferente al de un adulto, cada trago le afectará con más rapidez y fuerza.*
3. *¡Recuerde que está contra la ley el que un niño beba!*



*"El alcohol y otras drogas harán daño al cuerpo de sus hijos más rápido que al cuerpo del adulto. Hable con sus hijos sobre esos efectos. Ellos son jóvenes y están creciendo".*

ROSANA DESOTO — *La Bamba y Stand and Deliver*

**"Watch for signs that show your son or daughter may be experimenting with alcohol or other drugs. If they are, take action."**

**ESAI MORALES — *La Bamba* Motion Picture**

## **HOW TO TELL IF YOUR CHILD HAS BEEN DRINKING**

- Lately, does your child miss school or is the homework done poorly?
- Does your child not talk as much with family and friends, or not like to do the things he or she usually did?
- Does your child have more accidents than usual?
- Does he or she argue or fight with others?
- Does the child have sleeping problems?
- Does he or she have a new set of friends you think may use alcohol or other drugs?
- Does your child not tell you where he or she is going and with whom?



## **HOW TO DEAL WITH THE FIRST SIGNS**

If your child is drinking, it is a sign that he or she is unhappy or has a problem. It does not mean that he or she is bad. At this point, they need all the love, attention, and understanding you can give. But they also need to know that you are firm about not wanting them to drink.

At the first sign of a problem, you will need all the support and advice you can get. Talk with:

- The child's teacher
- The school nurse or counselor
- A doctor or pharmacist
- A clergy member
- Other family member that you can trust

The first thing your child will need is help, not punishment. Explain to your child that it is okay to ask for help. It is a sign of strength and maturity to admit that one has a problem and is asking for help.





**"Su hijo o hija pudiera experimentar con alcohol y otras drogas. Esté alerta y tome acción".**

**ESAI MORALES — La Película *La Bamba***

## **¿CÓMO SABER SI SU HIJO HA BEBIDO?**

- *¿Está faltando a clase? ¿No presta atención a sus tareas?*
- *¿Se ha apartado de la familia, amigos o cosas que le interesaban?*
- *¿Tiene más accidentes de lo regular?*
- *¿Tiene problemas al dormir?*
- *¿Tiene nuevas amistades que usted sospecha beben o usan drogas?*
- *¿No quiere decir a donde va y con quién sale?*

## **¿QUÉ HACER ANTE LAS PRIMERAS SEÑALES?**

**S**i su hijo o hija ha estado bebiendo, esto es una indicación de que tiene un problema. No significa que sea malo o mala, sino que necesita ayuda. Más que nunca, su hijo necesita todo el amor, atención y comprensión del mundo.

**S**in embargo, usted tiene que ser firme y hacerle entender que beber no le es permitido y que sólo le causará más problemas.

**A la primera señal de un problema, usted va a necesitar consejos y apoyo para poder manejar la situación. Usted debe hablar con:**

- *los maestros de su hijo*
- *la enfermera o consejero escolar*
- *su médico o farmacéutico*
- *su sacerdote o guía espiritual*
- *otros miembros de la familia en que pueda confiar*

**R**ecuerde que lo que su hijo o hija necesita es comprensión, no castigo. Sea paciente y no haga que él o ella se sienta rechazado. Es muy importante que su hijo o hija no tema buscar ayuda. Explíquele que admitir que uno tiene un problema y pedir ayuda son señales de madurez y fortaleza.

# WHY DO CHILDREN START TO DRINK?

There are six common reasons why children may start to drink:

## 1. To feel grown up

Children like to imitate adults. If you drink you may be sending a message to your child that alcohol is okay. He or she may want to drink like you to feel grown up.

## 2. To fit in and belong

Children want others to like them. Sometimes they think that the group they want to join is using alcohol. They may try it too because they want to belong.

## 3. To be able to relax or feel better

Some children may think a drink will cheer them up or make them forget a problem.



## 4. To find out what drinking is all about

Children at this age may drink just because they are curious.

## 5. To be defiant

Some may drink just to get your attention or a reaction from you.

## 6. To act like people on TV

Commercials about alcohol say you will be popular and have fun if you drink. Talk to your child about what commercials do not show: how alcohol can make you drunk, throw up, smell bad, or get into accidents. Discuss with your child ways to have a good time without drinking.



**"Being part of a warm and loving family helps your children to develop a sense of pride and responsibility. Teach them about your traditions, music and heritage."**

LINDA RONSTADT — *Canciones de mi Padre*, Grammy Award Winner.



# **¿POR QUÉ COMIENZAN A BEBER LOS NIÑOS?**

## **1. Para sentirse adultos**

*Los niños imitan a los adultos. Observar a los adultos beber, lleva a muchos niños a pensar que beber los hará parecer más maduros.*

## **2. Para ser como los demás**

*Los niños buscan ser aceptados y formar parte de un grupo. Muchas veces los niños imaginan que en el grupo al que quieren pertenecer se bebe. Así, para ser como los demás, ellos también querrán beber.*

## **3. Para sentirse mejor**

*Algunos niños piensan que beber les ayudará a relajarse y a olvidar sus preocupaciones.*

## **4. Para averiguar lo que se siente**

*Los niños sienten curiosidad por lo que es el alcohol y sus efectos.*

## **5. Para desafiar las reglas**

*Algunos niños beben para retar o llamar la atención de los adultos.*

## **6. Para imitar lo que ven en la televisión**

*Los comerciales de bebidas alcohólicas en la televisión nos tratan de convencer de que beber hace a la gente más popular o divertida. Hable con su hijo y explíquele que los comerciales no muestran la realidad: como la gente cuando bebe puede emborracharse, vomitar o tener accidentes. Discuta con su hijo que hay muchas maneras en que uno se puede divertir sin beber alcohol.*



*"Ser parte de una familia amorosa y acogedora ayuda a sus hijos a desarrollar un sentido de orgullo y responsabilidad. Enséñele sus tradiciones, música y herencia cultural".*

LINDA RONSTADT — *Canciones de mi Padre, Ganadora del Premio "Grammy"*

# HOW TO HELP YOUR CHILD SAY "NO" TO ALCOHOL

Here are eight ways you can help your child "SAY NO" to alcohol:

## 1. Be a role model

Children are very aware of the examples you set. They will remember what you do and say and think it is okay for them to do it too!

If you drink, do it in moderation. However, explain to your child that drinking is only a choice for adults. Also mention other ways that adults have fun and relax.

## 2. Communicate

- Talk regularly with your children about alcohol, just like you would about clothes, sports, makeup and school. Make your child feel like he or she can discuss anything with you.
- Learn to listen carefully to your children. When a child tells you: "Juan's dad lets him have a beer on Friday nights," he or she really wants to know how you feel about the idea. Do not humiliate your child by saying: "That's the most stupid thing I have ever heard." Instead, say in a calm voice: "What would you do if Juan's dad offered you a beer?" By doing this, you give your child a chance to talk openly about his or her worries.
- Watch your words. You will be more successful in getting your child to listen to you if you do not criticize or give too much advice.

## 3. Values

Teach your children what is right and what is wrong. This helps to give them courage to make their own decisions and resist pressure from friends. Teach your children to trust their own judgement, respect their elders and to find strength and comfort within their family. Give them values that will help them during any stage in their life.

## 4. Rules are important

Make your family rules clear. Tell your children that they may not drink and why. Let them know it is illegal, unhealthy, and unsafe.



# CÓMO AYUDAR A SU HIJO A DECIR "NO" AL ALCOHOL



*Estas son ocho maneras en las que usted puede ayudar a su hijo a decir NO al alcohol.*

## **1. Sea un ejemplo**

*Los niños están muy conscientes del ejemplo que usted les da. Ellos están atentos a lo que usted hace y querrán hacerlo también.*

*Si bebe, hágalo con moderación. Explíquelo a su hijo que beber es una opción para los adultos, pero no para los niños. Mencionele otras maneras que usted usa para sentirse bien y divertirse.*

## **2. Hable con su hijo**

**■ Hable con su hijo sobre el alcohol como lo haría sobre deportes, ropa o la escuela. Si su hijo sabe que puede hablar con usted de cualquier tema, se sentirá con confianza de hablar con usted cuando algo le preocupe.**

**■ Escuche con atención lo que su hijo dice. Por ejemplo, un niño que dice: "A Juan, su papá le deja beber una cerveza los viernes", lo que realmente quiere es saber lo que usted piensa. No ridiculice el comentario respondiendo: "Eso es lo más tonto que he oído". En vez, aproveche la ocasión para dejar que el niño exprese lo que le preocupa. Pregúntele en voz calmada: "¿Y tú qué harías si el papá de Juan te ofrece una cerveza?"**

**■ Tenga cuidado con lo que dice. No critique demasiado y evite dar demasiados consejos.**

## **3. Enséñele valores**

*Enséñele a su hijo principios morales que le den un sentido de lo que es correcto y el coraje para tomar sus propias decisiones y resistir las presiones. Enseñe a sus hijos valores para toda su vida, como son confiar en su propio juicio, respetar a las personas mayores y confiar en su familia.*

## **4. Establezca reglas**

*Las reglas de la familia deben ser claras. Dígale a su hijo que no puede beber y explíquelo la razón. Déjelo saber que beber es malo para su salud, peligroso y está en contra de la ley.*

## **5. Praise**

Praise your child's efforts, not just his or her successes. Let your child know what really matters is how hard he or she tries and that you appreciate the effort.

Tell your child he or she is important. Youngsters need to feel that they are important and they need to hear it from you.



## **6. Encouragement**

Children suffer "ups and downs" in their self-image. Encourage your child to find something to do that he or she enjoys. Expose him or her to hobbies, sports or other alternatives to drinking.

## **7. Sharing responsibilities**

Do you need help around the house? Ask your child! This helps him or her feel responsible and needed. The child will know that he or she is making a contribution.

**Establish Trust.** Let your child know that you trust his or her ability to turn down an alcohol or other drug offer.

**Help your child say NO.** Suggest to your child ways of rejecting that first drink. He might respond: "A drink? No thanks, I'd rather save my brains for something better." Or if the group is thinking of going out to drink, your child might suggest a different activity such as playing soccer. Most of the time, saying "No thanks" and walking away is all that is needed.

## **8. Allow for mistakes and disagreements**

Children may not always agree with your decisions . . . that is part of growing up. For this reason it is very important that your child understands why he or she is being corrected.

When you have to correct your child, do not scold him or her. If you catch your child trying to climb a 10-foot wall, do not say: "Are you insane? I cannot believe how stupid you are for trying to do that." Instead, say without screaming: "That was a dangerous thing to do. You could have been hurt. I do not want you to do that again."

If you do scream at your child, it's okay. Calm down and explain to him or her that you were yelling out of concern, rather than anger.



## **5. Elogie a su hijo**

*Elogie los esfuerzos que hace su hijo, no sólo sus éxitos. Déjelo saber que lo que es realmente importante es cuánto empeño pone.*

*Recuérdelle que él o ella es muy importante y especial. Más que nada, los niños necesitan que usted les demuestre cariño.*

## **6. Dé ánimos**

*Los niños sufren altas y bajas en su estimación propia. Anime a su hijo a encontrar algo que disfrute hacer. Introdúzcalo a juegos, pasatiempos o cualquier otra actividad que le sirva de alternativa.*

## **7. Comparta las responsabilidades**

*¿Necesita alguien que le ayude en la casa? ¡Pídale ayuda a su hijo! Compartir los quehaceres de la casa con usted, hará que su hijo o hija se sienta importante. El o ella sentirá que está haciendo una contribución a la familia.*

*Establezca confianza. Dejelo saber a sus hijos que usted confía en que ellos van a poder enfrentar las tentaciones y decir NO al alcohol y a las otras drogas.*

*Ayúdelo a decir NO. Sugiera a su hijo o hija maneras en que puede rechazar ese primer trago: “¡Un trago? No, gracias, prefiero cuidar mi cerebro para algo mejor”. O si está con un grupo que quiere ir a beber, él o ella puede sugerir otra actividad como jugar balompié. Recuérdelle a su hijo que la mayoría de las veces basta con decir “No, gracias”, e irse.*

## **8. Acepte los errores y desacuerdos**

*Los niños a veces están en desacuerdo con las decisiones y la autoridad de sus padres. Esto es parte normal del proceso de maduración.*

*Si tiene que regañar a su hijo o hija, critique la acción, no al niño. Si lo sorprendió escalando una pared de 10 pies, no le diga: “¡Estás loco? ¡No puedo creer que seas tan tonto!” En vez, respire profundo y diga sin gritar: “Eso que hiciste es muy peligroso. Te pudiste haber lastimado. No quiero que lo vuelvas a hacer”.*

*Si pierde el control, no se preocupe. Explíquelo que usted estaba preocupado porque temía que él o ella se lastimara. Cuando su hijo comprenda que usted gritó por estar preocupado y no enfadado, aceptará sus críticas.*

# GOOD BOOKS BUENAS LECTURAS

Here's a list of books and pamphlets that you might want to get a hold of. They'll give you more information about alcohol and other drugs.

*Esta es una lista de publicaciones para obtener más información.*

**Alcohol: What It Is, What It Does**  
by Judith S. Sexias  
Greenwillow Books  
105 Madison Avenue  
New York, NY 10016  
212-889-3050  
\$5.95

**It's O.K. to Say NO!**  
Publishers & Waldman Publishing Corp.  
200 Fifth Avenue  
New York, NY 10010  
212-725-2375  
\$1.95

**Say No! (Kids Book) (Bilingual Edition)**  
National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information  
P.O. Box 2345 (HBSDS)  
Rockville, MD 20852  
301-468-2600

**Kids and Drinking**  
by Anne Snyder  
CompCare Publications  
Box 27777  
Minneapolis, MN 55427  
612-559-4800  
\$4.95

**An Elephant in the Living Room**  
by Marion H. Hyppo and Jill M. Hastings  
Compcare Publications  
Box 27777  
Minneapolis, MN 55427  
612-559-4800  
\$6.00

**Changes. Becoming the Best You Can Be**  
Hank Resnik, Editor  
The Quest National Center  
6655 Sharon Woods Blvd.  
Columbus, OH 43229  
\$7.35



## GROUPS TO CONTACT FOR MORE INFORMATION

### **PONGASE EN CONTACTO CON ESTOS GRUPOS PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN**

**Alcoholics Anonymous (A.A.)**  
P.O. Box 459  
Grand Central Station  
New York, NY 10163  
212-473-6200

**Al-Anon Family Groups**  
P.O. Box 862  
Midtown Station  
New York, NY 10018  
212-302-7240

**Chemical People Project**  
WQED  
4802 Fifth Avenue  
Pittsburgh, PA 15213  
412-622-1300

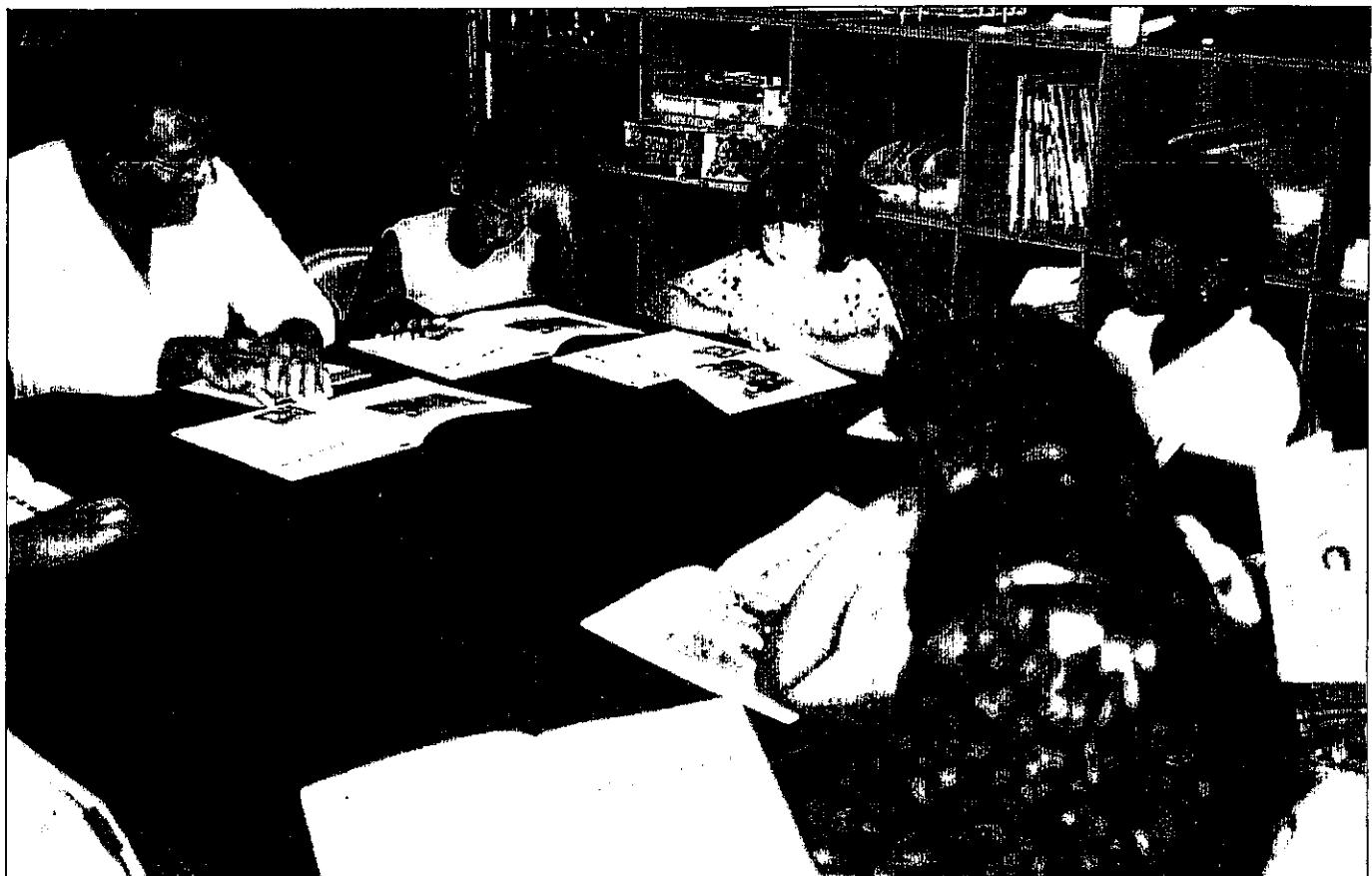
**COSSMHO**  
The National Coalition of Hispanic Health and Human Services Organizations  
1030 15th Street, N.W., Suite 1053  
Washington, D.C. 20005  
202-371-2100

**NCADI—National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information**  
P.O. Box 2345  
Rockville, MD 20852  
301-468-2600

**Just Say No Clubs of America**  
1777 N. California Blvd  
Room 200  
Walnut Creek, CA 94596  
415-939-6666

**National Federation of Parents for Drug-Free Youth**  
Communication Center  
1423 N. Jefferson  
Springfield, MO 65802  
417/836-3709

**National Council on Alcoholism, Inc.**  
12 West 21st Street  
New York, NY 10010  
212-206-6770

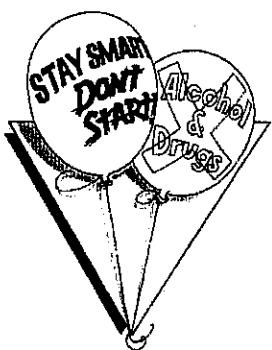


Talk with your children about everything in this booklet. If they have the partner book “Dile Que No!” read it with them.

If you would like to talk with someone about your questions and concerns, call us:

*Hable y discuta con sus hijos el contenido de este libro. También estudien juntos el libro para niños que acompaña esta edición.*

*Si le interesa saber más sobre este tema, llámenos:*



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Public Health Service  
Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration  
Office for Substance Abuse Prevention

