



## Parenting for Prevention (Prevención por medio de la Paternidad): Preparando a su hijo para la universidad

### Los padres siguen siendo la mayor influencia

La universidad puede ser abrumadora para los padres y los nuevos estudiantes que salen a estudiar por primera vez. Al igual que con cualquier experiencia nueva, los niños acuden a sus padres en busca de pistas, apoyo y orientación sobre cómo navegar de manera segura a través del terreno nuevo. Al mismo tiempo, su joven busca ser más independiente. A medida que su familia se aproxima por primera vez a la experiencia universitaria, piense en las formas de equilibrar las expectativas, fomentar la autonomía y enfatizar la importancia de las elecciones y las consecuencias.

#### Antes del gran día

*Es un gran día para todos y las expectativas son altas, pero una de las mejores cosas que los padres pueden hacer para preparar a sus hijos es ser honestos acerca de la transición a la universidad. Será un ajuste y puede tomar tiempo hacer amigos, adaptarse a las clases o adaptarse a un nuevo horario. Es importante ser realista acerca de la experiencia universitaria inicial.*

*Los padres pueden tomar medidas positivas para ayudar a aliviar los sentimientos naturales de estrés o ansiedad que algunos estudiantes pudieran sentir. Al iniciar estas conversaciones unas cuantas semanas antes de la despedida, puede crear un espacio para que su hijo exprese sus inquietudes o hable sobre sus miedos. Juntos, usted puede ayudar a su hijo adolescente a desarrollar habilidades de afrontamiento positivas para enfrentar los problemas difíciles que pudiesen surgir. Los adolescentes que emplean estrategias sanas y productivas cuando se enfrentan a desafíos son menos propensos a usar sustancias como una forma de lidiar con una situación exigente.*

*También recuerde que algunos adolescentes están ansiosos por comenzar la vida universitaria y están más emocionados que asustados. Eso está bien. También puede usar estos momentos para compartir su emoción, responder preguntas y ayudarlos a prepararse para el cambio.*

#### Consejos para una transición sin complicaciones

- Sea solidario sin estar excesivamente involucrado
- Los estudiantes deben sentirse capacitados para ser independientes y defenderse por sí mismos
- Escuche las inquietudes de su hijo adolescente
- Permita que su hijo adolescente recopile información, sopesa los pros y los contras, y tome sus propias decisiones
- Dele espacio para explorar su nuevo entorno y establecer relaciones con profesores, compañeros y compañeros de cuarto
- Fomente la participación en el campus
- Fomente los hábitos saludables de alimentación, sueño y ejercicio

#### Las primeras 6 semanas son clave

*Parece que los nuevos estudiantes inician o aumentan el consumo de alcohol durante las primeras seis semanas de la universidad. Manténgase involucrado durante este tiempo crítico. Fomente los comportamientos saludables. Recuérdele a su hijo adolescente sobre los riesgos del alcohol y esté pendiente de cambios sutiles en el comportamiento o los hábitos que puedan indicar un problema más serio. Aproximadamente un tercio de los estudiantes nuevos no se matriculan para su segundo año.*

- ✓ Converse a menudo con su hijo.
- ✓ Charle sobre cualquier cosa. Pregunte sobre los compañeros de cuarto, las clases y cómo le va para orientarse en el campus.
- ✓ Preste atención a las actividades de su adolescente en las primeras semanas de clases. Con una mayor cantidad de "tiempo de inactividad" durante los primeros días de clases, muchos estudiantes inician el consumo excesivo de alcohol, lo que puede interferir con su adaptación exitosa a la vida del campus.
- ✓ Lea y entienda la política de "notificación a los padres" de la escuela con respecto al consumo de alcohol.
- ✓ Asegúrese de que su adolescente comprende las políticas de alcohol de la escuela y las sanciones por el consumo de alcohol por menores de edad, el uso de una identificación falsa, agresión, conducir bajo la influencia y otras ofensas relacionadas con el alcohol.
- ✓ Asegúrese de que entienden cómo el alcohol puede generar violencia, asalto sexual, caídas, intoxicación por alcohol y otros comportamientos de riesgo.

#### Cómo iniciar una conversación sobre el consumo de alcohol

- Busque oportunidades de iniciar una conversación natural. Al seleccionar las clases, arreglos de vivienda o un compañero de cuarto, pueden analizar cómo el consumo de alcohol puede interferir con su éxito académico, la calidad de vida o sus relaciones.
- Haga que su política de "Cero alcohol" quede muy clara.
- Haga hincapié en cómo el consumo de alcohol entre menores de edad puede comprometer la salud y la seguridad física, social y emocional.
- Ayúdele a explorar grupos y actividades en el campus o residencias libres de sustancias. Ayúdele a explorar grupos de campus y actividades o residencias libres de sustancia.
- Recuérdele que esté al tanto del consumo de alcohol por parte de otros estudiantes: El estar presente mientras otros estén bebiendo puede llevar a situaciones inseguras e interferir con sus propios estudios y condiciones de vida estables.
- Refuerce el mensaje de que el consumo de alcohol entre menores es un riesgo y una decisión que trae consecuencias.

## Lo que los padres necesitan saber: El mito del consumo responsable

Como padres, estamos acostumbrados a preparar a nuestros hijos para lo que les depara ... enseñándoles a cocinar, conducir un automóvil o balancear la chequera bancaria. Puede parecer lógico entonces que para preparar a los adolescentes para la "vida universitaria" los padres deberían enseñarles a "beber de forma responsable" en casa antes de ir a la universidad. Pero en este caso es justo lo contrario.

Los padres que les proporcionan alcohol a los adolescentes y un lugar para consumirlo pueden pensar que les están enseñando a sus hijos a "beber de forma responsable". Una nueva revisión de estudios concluye que esta perspectiva está equivocada. Los investigadores encontraron que la provisión de alcohol por parte de los padres está asociada con un mayor consumo de alcohol en adolescentes. Según investigadores del *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, en algunos casos, la provisión de alcohol por parte de los padres también está relacionada con el aumento del consumo episódico e índices más altos de problemas relacionados con el alcohol.

"Sospechamos que existe un número alarmante de padres que les proporcionan alcohol a sus adolescentes y sus amigos", dijo el coautor del estudio Ken C. Winters, Ph.D., profesor del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Minnesota. Los padres probablemente no están conscientes de que ser "anfitrión social" podría tener implicaciones criminales en algunos estados si las cosas salen mal. Puedo apreciar que el ser "anfitrión social" a menudo se hace con buenas intenciones. Los padres piensan que están previniendo algo peor al hacer que sus hijos beban en casa con sus amigos. Pero los riesgos son enormes".

El autor principal, Dr. Övgü Kaynak, y sus coautores revisaron 22 estudios que examinaron la asociación entre la provisión de alcohol por parte de los padres y el consumo de alcohol entre los adolescentes. Con base en sus hallazgos, recomiendan que los padres desalienten el consumo de alcohol hasta que sus hijos cumplan la edad legal de 21 años para consumir alcohol.

Los padres influyen en el consumo de alcohol de sus hijos de forma directa e indirecta, afirma Winter. Los padres pueden influir indirectamente en el comportamiento de sus adolescentes si no monitorean sus actividades mientras sus hijos aún viven en casa, si tienen actitudes permisivas hacia el consumo de alcohol entre menores de edad, si expresan la aprobación directa del consumo de alcohol entre menores de edad, o incluso si no almacenan el alcohol bajo llave dentro del hogar. Una forma más directa de influir en el comportamiento del consumo de alcohol entre adolescentes es ofrecer comprarles alcohol, proporcionar alcohol para una fiesta de adolescentes o permitir que tomen en casa, ya sea con o sin supervisión.

"Lo más preocupante que los padres pueden hacer es comportarse mal, o sea, beber en exceso delante de sus hijos adolescentes, y proporcionarles alcohol a sus hijos adolescentes", asevera Winters. "No me refiero a darle a un adolescente mayor un sorbo de alcohol o un vaso de una bebida con alcohol de vez en cuando durante una comida". Me refiero a los padres que permiten fiestas y proveen alcohol que creen que pueden hacerlo de manera segura. Esto crea más problemas de los que soluciona. "Los investigadores dicen que existen pocos estudios que respalden la idea de que es posible 'enseñar' a los niños a beber alcohol de manera responsable. Su investigación 'sugiere que, al permitir el consumo de alcohol a una edad temprana, los padres pueden estar aumentando el riesgo de una progresión hacia el consumo no supervisado más rápidamente de lo que hubiera sido de otra manera'. Permitir que los adolescentes beban transmite una sensación de comodidad con el consumo de alcohol, lo que podría aumentar su tendencia a beber, con o sin los padres presentes. Los padres pueden estar dando a sus adolescentes mensajes sutiles sobre el consumo de alcohol sin siquiera darse cuenta, observa Winters. Por ejemplo, es posible que no aprovechen la oportunidad para decir algo negativo sobre el consumo de alcohol entre menores de edad si lo ven en una película o en un programa de televisión que están viendo con su adolescente.

Los investigadores dijeron que quieren que los padres entiendan que permitir que los adolescentes beban, incluso cuando son supervisados por los padres, siempre se asocia con una mayor probabilidad de beber durante la adolescencia a lo largo del tiempo. Nunca es una buena idea ser "anfitrión social", enfatizan. "Los adolescentes que asisten a fiestas en las que los padres suministran alcohol corren un mayor riesgo de episodios graves de consumo de alcohol, problemas relacionados con el alcohol y de conducir bajo la influencia de alcohol", escribieron.

Fuente: <http://drugfree.org/learn/drug-and-alcohol-news/parents-teaching-teens-responsible-drinking-myth-study>

### **Instituto del Desarrollo Infantil: 4 maneras de ayudar a preparar a su adolescente para la universidad**

<https://childdevelopmentinfo.com/development/4-ways-help-teen-prepare-college/#ixzz3n42zytMZ>

#### **Consumo de alcohol en la universidad: cómo cambiar la cultura**

<https://www.collegedrinkingprevention.gov/Default.aspx>

#### **Consumo de alcohol en la universidad: cómo cambiar la cultura – Recursos para padres y estudiantes**

<https://www.collegedrinkingprevention.gov/ParentsandStudents/Parents/Default.aspx>

#### **Sitio web para padres de estudiantes universitarios**

<https://www.collegeparentcentral.com>

#### **Cómo despedirse de su adolescente que se va para la universidad**

<http://micheleborba.com/saying-goodbye-to-a-college-bound-teen/>

#### **Centro Nacional de Información Biotecnológica: ¿Pueden los padres evitar el consumo desmedido y esporádico de alcohol al permitir que los adolescentes beban en casa?**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2942998/>

#### **Cómo hablar con su joven que se va para la universidad**

<https://www.stopalcoholabuse.gov/videos/soyv.aspx>

Partes de esta hoja de consejos fueron adaptadas de algunos de estos recursos

"Parenting for Prevention" es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" para padres y otros adultos interesados en aumentar la conciencia y el conocimiento sobre asuntos importantes de la juventud y para alentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nuestra colección de hojas de consejos.

**Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721**

**[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 x8284**