

## El alcohol daña el cerebro de un joven

**Permíteme abrir tu cerebro...** o mas bien, apartarlo por un minuto. Usted sabia que cuando los jóvenes toman alcohol, su cerebro esta impactado directamente?

### Desarrollo Rápido

El cerebro pasa por un momento de desarrollo rápido y cambios rápidos durante las edades de 12 y 21. Después de la infancia, esta edad es la mas critica para el desarrollo del cerebro. La adolescencia en general, es el tiempo de crecer con gran capacidad de aprender ser creativo y un deseo de tomar riesgos. Muchos padres están de acuerdo, que los impulsos, juicios y emociones de los jóvenes no son maduros todavía.

### El "Jefe" del cerebro

La área pre frontal del cerebro es el "Jefe". Es responsable por pensar, planear, juicio, tomar decisiones, control de impulsos y pasa por mas cambios durante la adolescencia. La área pre frontal controla:

- Aprender y memoria
- Razonamiento abstracto
- Organización y planear
- Comportamiento razonable
- Resolver problemas y maneras de resolverlas
- Entendimiento de conducta social

### Peligros Posibles de Corto Plazo

Cuando los jóvenes toman alcohol, ellos se ponen en riesgo de:

- Bajo rendimiento académico
- Aumento en accidentes de violencia
- Accidentes de carro
- Asaltos sexuales o tener sexo sin protección
- Sobredosis de alcohol o envenenamiento de alcohol

### Efectos de Largo Plazo

Porque el cerebro no esta completamente desarrollado, jóvenes que toman alcohol puede quedarse con efectos de largo plazo como no poder analizar habilidades o ser adictos.

También, jóvenes que empiezan a tomar antes de los 15 años de edad, tienen cinco veces mas probabilidades de desarrollar problemas después en la vida.

### Comparta las Realidades

Los padres pueden compartir las realidades de cómo el alcohol daña el cerebro de un joven en manera apropiadas, dependiendo de la edad de su joven, que pueden influir su decisión sobre el alcohol. Aquí hay unos ejemplos:

**Escuela Primaria (Elementary):** Cuando estas joven y chiquito y tu cuerpo y cerebro están creciendo y se esta poniendo mas fuerte, el alcohol puede causar mas danos para tu cuerpo ahorita que cuando estés mas grande y tu cerebro y cuerpo estén mas desarrollado.

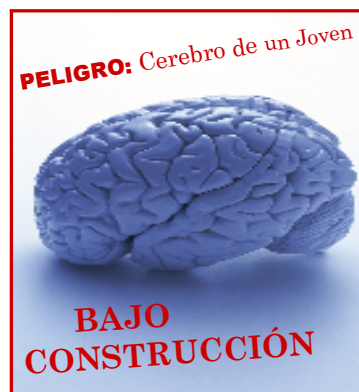
**Escuela Secundaria (Middle School):** Tu cerebro es como la mas grande y mejor computadora que puedes imaginarte, y todavía esta creciendo porque todavía se esta desarrollando. El alcohol es como un virus y puede impedir como se desarrolla tu cerebro y como funciona en el futuro.

**La Preparatoria (High School):** Porque tu cerebro no esta completamente desarrollado hasta los 25 años o mas, es mejor retrasar el uso del alcohol. La área que es responsable para planear, pensar, tomar decisiones y mantener el control es la que esta tomando mas

cambios, entonces los danos pueden ser de largo plazo y irreversible. El alcohol afecta tu memoria y habilidad de aprender, entonces puede impactar tus estudios escolares.

Para aprender mas y mirar el cerebro en 3D, visite:

[www.theantidrug.com/drug-information/drug-effects-on-the-brain/default.aspx](http://www.theantidrug.com/drug-information/drug-effects-on-the-brain/default.aspx)



Member of:



Community Anti-Drug  
Coalitions of America

**MCYAF: Margaret Polovchak, Director**

2720 S. River Rd. Suite 128, Des Plaines, IL 60018  
(847) 858-7090  
margaret@mcyaf.com

**Maine Source Newsletter**

Editor/Designer: Cheryl DeYoung

## Tiempos de Transición pueden ser Riesgosos

Si usted tiene un adolescente, usted sabe que cada día es una diferente persona(lidad). Tiempos de transición pueden ser como un paseo en la montaña rusa.

### Escuela

Cuando su hijo/a cambia de nivel escolar (primaria a secundaria o secundaria a preparatoria), de repente puede sentirse como un pez chiquito en una pecera grande. Se convierte en ser el/la mayor en la escuela de ser la mas joven en la escuela nueva. Jóvenes mas grandes en un lugar desconocido se pueden sentir intimidantes.

### Pubertad

Su joven pasa por gran cambios físicamente y cambios hormonales durante pubertad. Estos cambios pueden causar incomodidad y pena de su cuerpo. Aunque la pubertad es normal, jóvenes pueden sentirse anormal durante este cambio de transición.

### Familia

Eventos, como divorcio, un hermano/a se va al colegio, una enfermedad de un familiar, o una muerte en la familia puede cambiar todo el dinámico de la familia. Jóvenes necesitan poner en orden sus sentimientos y pueden tener dificultad en sobrellevar los cambios.

### Novio/Novia

Cambios en amigos es inevitable durante los años de adolescencia, pero cuando un joven termina con su novio/a eso puede ser mas complicado. Sentimientos de rechazo pueden ser acompañados con cambios de popularidad, causando ansiedad y problemas de autoestima.

### Dinero

En esta economía, algunas familias no tienen el dinero que tenían antes, causando estrés en los adultos... estrés que se puede pasar a los hijos. Mientras no tiene que ser muy específico de los asuntos financieros, trate de asegurar a sus hijos que el dinero no es lo mas importante en el mundo y que juntos van a pasar por esta etapa juntos como familia.

### Razones por que los Jóvenes usan Alcohol o Drogas en Tiempos de Transición

- Para combatir soledad, baja auto-estima, ansiedad o depresión
- Para mentalmente “salirse” de los problemas de la familia o de la escuela
- Para aliviar las incomodidades de una situación desconocida
- Para verse ‘cool’ o cambiar su imagen o reputación
- Para seguir a los amigos

### Que puede hacer

Mientras no puede controlar cambios, puede poner atención de los sentimientos y inquietudes de su hijo/a. Manténgase involucrado en su vida durante tiempos de transición y ayúdele a su hijo/a en tiempos difíciles, que pueden impedirle a experimentar con alcohol y drogas. Anime el dialogo y mantenga un tiempo solos para enseñar que usted esta interesado en que esta pasando en su vida. Puede pedir ayuda a su maestra favorita, a la escuela, otro consejero profesional, un ministro de jóvenes, otro miembro de la familia de confianza, o otro adulto para conectarse con su joven.

### Datos Rápidos

Según el Centro de Enfermedades y Prevención (CDC), los jóvenes que toman alcohol son mas probables de tener estas consecuencias:

1. Problemas en la escuela, como grados bajos y mas absentismos
2. Accidentes de carro, relacionados al alcohol, y otros accidentes como quemarse, caerse, o hundirse
3. Un riesgo mas alto de suicidio y homicidio
4. Tener sexo sin protección
5. Problemas legales, como arrestos por manejar bajo la influencia y lastimar a alguien
6. Abuso de otras drogas
7. Cambios del cerebro que tendrán efectos en el futuro



Muestra de la campaña de pósters en la escuela Maine East