

El "College Alcohol Survey - 2006" (Anderson-Gadaleta) revela que el consumo excesivo de alcohol puede estar relacionado con:

*27% de la deserción*

*33% del fracaso académico*

*58% de la conducta violenta*

*59% sexo no planificado*

*63% violaciones por conocidos*

### **Colaboradores:**

Maureen Conway  
*University of California-San Francisco*

Kim Dude  
*University of Missouri-Columbia*

Ellen Gold  
*Eastern Michigan University*

Annann Hong  
*Northwestern University*

Jeff Linkenbach, Ed.D.  
*Montana State University*

Nancy Schulte  
*George Mason University*

Janice Wilbur, Ph.D.  
*University of Connecticut*

*Las siguientes organizaciones apoyan la distribución de este mensaje:*

*American Council on Education*

*American Association of Collegiate Registrars and Admission Officers*

*Association of Governing Boards of Universities and Colleges*

*The BACCHUS and GAMMA Peer Education Network*

Esta información es provista a ustedes por:



[www.centurycouncil.org](http://www.centurycouncil.org)



# ¡Todavía no has terminado!

*¿Hablaste con tu hijo(a) sobre el consumo de alcohol en la Universidad?*

## **Conducta de Bajo Riesgo**

- *Ser mayor de 21 años.*
- *Decidir de antemano si vas a tomar.*
- *Comer antes de consumir alcohol.*
- *No tomar más de un trago por hora.*
- *Saber qué estás tomando.*
- *Alternar con bebidas sin alcohol.*
- *Planificar tu regreso a casa.*
- *A veces, abstenerse es mejor.*

*El consumo irresponsable de bebidas alcohólicas, por algunos estudiantes, sigue siendo un problema a pesar de las leyes, reglamentos y programas universitarios. Afecta tanto a estudiantes menores como a mayores de 21 años.*

*Cuando hables con tu hijo(a) sobre cómo tomar decisiones responsables en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas recuerda mencionarle las diferencias entre la conducta de alto riesgo, bajo riesgo y abstinencia.*

## **Conducta de Alto Riesgo**

- *Tomar para emborracharse.*
- *Tomar demasiado y muy rápido.*
- *Ir a reuniones donde se toma en exceso.*
- *Drinking too much too fast*
- *No saber que estás tomando o descuidar tu trago.*
- *Participar en competencias de tolerancia de alcohol.*
- *Manejar luego de tomar o viajar con alguien que está bajo la influencia del alcohol.*
- *Mezclar alcohol con medicamentos o drogas.*

# ¡Todavía no has terminado!

¿Hablaste con tu hijo(a) sobre el consumo de alcohol en la Universidad?

## ¿Qué puedes hacer ahora ...

Comparte tus experiencias, tanto las positivas como las negativas. Expresa claramente lo que esperas de ellos en cuanto a:

- Asistencia a clases
- Tomar y manejar
- Responsabilidad financiera
- Consumo de alcohol
- Estudio versus vida social
- Mantenerse en comunicación

### *Sugerencias para comenzar a conversar con tu hijo(a):*

¿Qué criterios vas a utilizar para decidir si vas a tomar?

¿Qué harías si estás en una reunión donde sólo sirven bebidas alcohólicas?

¿Qué harías si tu compañero(a) de habitación sólo quiere fiestar y tomar alcohol?

¿Qué harías si encuentras uno de tus compañeros inconsciente debido al exceso de tragos?

¿Cómo reaccionarías si te encargan cuidar de un compañero que está ebrio?

## ... una vez comiencen las clases?

Las primeras 6 semanas son las de mayor riesgo para los estudiantes de nuevo ingreso. Es recomendable mantener la comunicación frecuente y brindarle todo el apoyo necesario.

### *Sugerencias para comenzar a conversar:*

¿Cómo estás?

¿Te gustan tus clases?

¿Qué tal el ambiente? ¿Hay muchas fiestas?

¿Qué tipo de actividades hay disponibles?

¿Estás a gusto donde vives? ¿Por qué?

¿Cómo te llevas con tu compañero(a) de habitación?

¿Te sientes abrumado?

¿Qué podemos hacer para ayudarte?

### Recuerda discutir lo siguiente:

- valores y creencias
- cómo rechazar un trago
- dónde encontrar ayuda

La mayoría de los estudiantes universitarios toman decisiones responsables en cuanto al consumo de alcohol sin embargo, todos sabemos que:

*Deseos de Aceptación + Disponibilidad de Alcohol  
– Participación de Padres*

*Decisiones Potencialmente Riesgosas*

Para información adicional favor comunicarse con la Oficina de Asuntos Estudiantiles o:



(202) 637-0077

[www.centurycouncil.org](http://www.centurycouncil.org)