

## Qué preguntar antes de que su hijo (a) asista a la Universidad

- ¿Cómo vas a decidir si vas a tomar o no en la Universidad?
- ¿Qué harías si tu compañero de cuarto quiere tener bebidas alcohólicas en tu dormitorio o apartamento?
- ¿Qué harías si tu compañero de cuarto toma demasiado o pasa mucho tiempo en fiestas?
- ¿Qué razones o pretextos les darías a tus compañeros si no quieres consumir alcohol?
- ¿Qué harías si encontraras a uno de tus compañeros inconsciente?
- Si te pidieran que cuidaras a alguien que ha bebido demasiado, ¿Qué harías?

## Qué preguntar cuando su hijo (a) se encuentra en la Universidad

Hable con el / ella regularmente y averigüe cómo le va.

- ¿Cómo the ha ido?
- ¿Cómo te va en las clases?
- ¿Cómo son las fiestas?
- ¿En qué actividades participas?
- ¿Te ha gustado vivir en la Universidad?
- ¿Qué hacen tu y tus amigos para divertirse?
- ¿Te llevas bien con tu compañero (a) de cuarto?
- ¿Te has sentido abrumado con la escuela?
- ¿Cómo te puedo ayudar?



El Programa Educativo de Bienestar, Alcohol, y Violencia (WAVE por sus siglas en Inglés – Wellness, Alcohol, and Violence Education) es un programa de reducción de daño que busca educar a la comunidad estudiantil acerca de temas como seguridad y bienestar personal. Los Peer Educators (compañeros mentores) de WAVE proporcionan información a sus compañeros acerca del consumo de alcohol, y estrategias para prevenir abuso sexual y otras formas de violencia interpersonal. Nosotros formamos lazos entre las diferentes entidades universitarias para crear un plan dinámico y comprensivo que fomente un ambiente sano y seguro para los estudiantes de NMSU. Nuestros servicios están al alcance de cualquier estudiante independientemente de su sexo, raza, origen étnico, orientación sexual, edad, discapacidad, religión o nacionalidad.

### New Mexico State University

### WAVE

Ubicación: Entrada SurEste de Monagle Hall.

Teléfono: 505-646-2813

Correo electrónico: PeerEd@nmsu.edu

Página web: [www.nmsu.edu/~wave](http://www.nmsu.edu/~wave)

**Live, Learn and Thrive.**

# New Mexico State University



**Los padres, sus estudiantes y el consumo de alcohol: Cuando usted les habla, ellos le escuchan**



## Cuando usted les habla, ellos le escuchan

El consumo de alcohol y el abuso del mismo entre estudiantes universitarios es un serio problema nacional que acarrea muchos riesgos y consecuencias. Investigaciones indican que los estudiantes que consumen alcohol en exceso obtienen bajas calificaciones, se enferman más, y están más expuestos a ser víctimas de abuso sexual. Los estudiantes que son encontrados culpables de cometer infracciones relacionadas con drogas o alcohol podrían enfrentar mayores dificultades al intentar conseguir empleo o admisión a un programa de educación superior.

El objetivo de NMSU es fomentar entre los estudiantes el desarrollo de estilos de vida saludables a través de una toma de decisiones responsable e informada. NMSU considera que el consumo de alcohol entre estudiantes un problema serio que requiere que todos los miembros de la comunidad, incluyendo los padres, se involucren, para así, minimizar los efectos negativos que este problema tiene para los estudiantes y para aquellos que les rodean.

Le rogamos que hable con su hijo o hija acerca de esto antes de que ingrese a la Universidad y durante su estancia en ella. Encuestas muestran que la mayoría de estudiantes de NMSU obtienen información relacionada con su salud de sus padres. **Cuando usted les habla, ellos le escuchan.** Aun si usted cree que su hijo o hija no toma o no toma en exceso, una charla acerca de este tema es decisiva.

Le agradecemos su colaboración y apoyo en este esfuerzo.

*La información contenida en esta publicación ha sido adaptada de las siguientes fuentes: University of Minnesota, Century Council, University of Oregon, y Higher Education Center for Alcohol and Other Drug Prevention, College of Parents of America and MADD, and Missouri Partners in Prevention*

## Su papel como padre / madre

### Comunicar, animar, y apoyar

Una vez que su hijo o hija ha iniciado la Universidad, hable con el / ella frecuentemente y preguntele como le va. Anime y apoye a su estudiante en esta transición.

### Fije expectativas claras y realistas

Discuta con su hijo o hija los riesgos y consecuencias del uso de alcohol para aquellos que son menores de 21 años. Comparta sus expectativas de su comportamiento, asistencia a clase y calificaciones. Haga a su hijo o hija responsable de estas expectativas.

### Fomente la participación en la comunidad universitaria

Anime a su hijo o hija a encontrar maneras saludables de enfrentarse al cambio. La actividad física, el trabajo voluntario, y la participación en organizaciones estudiantiles ofrecen una perspectiva sana y aumentan la probabilidad de una experiencia universitaria exitosa.

### Anime a los estudiantes a exigir un ambiente libre de alcohol

Los estudiantes que no consumen alcohol pueden ser negativamente afectados por aquellos que sí, desde tiempos de sueño y/o estudio interrumpidos hasta avances sexuales indeseados. Los estudiantes necesitan participar activamente en desarrollar una comunidad sana y respetuosa.

### Conozca el panorama del consumo de alcohol en la Universidad y hable con su estudiante acerca de ello

Los estudiantes tienden a exagerar el uso de alcohol y de otras drogas de sus compañeros. Los estudiantes que son influenciados por sus compañeros tartan de tomar para alcanzar la “norma” percibida, por eso es importante aclarar ideas equivocadas.

## Evite las historias de su juventud

Entretener a los estudiantes con historias de fiestas de “los viejos tiempos” normaliza comportamiento potencialmente peligroso. Además de que implica aprobación de consumo ilegal para aquellos menores de 21 años.

## Fomente la comunicación con los compañeros de cuarto

Para la mayoría de los estudiantes, las residencias universitarias son el primer lugar en el que han compartido un cuarto. Anime a su hijo o hija a que establezca reglas de convivencia con su compañero (a) de cuarto. El personal de Residencias puede ayudar.

## Fomente la intervención cuando hay problemas

Si un estudiante que ha bebido demasiado es abandonado en estado de inconsciencia puede haber trágicas consecuencias. Los estudiantes deben reconocer cuando es necesario ayudar a alguien y pedir ayuda. Informe a su hijo o hija de los síntomas de congestión alcohólica:

- La persona se encuentra inconsciente y no despierta
- La piel se torna fría, sudorosa, pálida o azulosa.
- La respiración se vuelve lenta o irregular
- La persona puede vomitar mientras se encuentra dormido o desmayado.

Si alguien muestra estos síntomas debe ser volteado de costado y no ser dejado solo (a) y es necesario llamar a un servicio médico de emergencia como 9-1-1

**Aclare que consumir alcohol siendo menor de edad y conducir después de haber consumido alcohol es contra la ley. Los estudiantes de NMSU que violan la política de alcohol no solo enfrentan consecuencias legales sino también sanciones por parte de Servicios Judiciales Estudiantiles. Para ver la política de consumo de alcohol: <http://www.nmsu.edu/~vpsa/DRPAP/alcohol.html>**