

manejar bajo la influencia



una guía para padres y adolescentes

Tomar hasta emborracharse

Leyes para menores de edad que manejan bajo la influencia “(DUI)”

Fiestas de adolescentes

Sugerencias para padres y adolescentes

y mucho más...





manejar bajo la influencia

una guía para padres y adolescentes

Quarta edición

Revisado en diciembre de 2014

The Alcohol & Impaired Driving Work Group

of the Traffic Safe Communities Network (TSCN)

del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara

Un proyecto de TSCN en colaboración con
Trauma Center at Stanford University Medical Center,
Santa Clara County Department of Alcohol and Drug Services
Santa Clara County District Attorneys Office y
Santa Clara County Public Health Department,
con el apoyo de California Office of Traffic Safety

Estimado padre o tutor

Los choques automovilísticos relacionados con el alcohol y la marihuana son una de las causas principales de las fatalidades entre los adolescentes en el condado de Santa Clara. "The Alcohol & Impaired Driving Work Group of the Traffic Safe Communities Network (TSCN)" ha desarrollado este folleto para proporcionarle información básica para hablar con su hijo(a) adolescente acerca de la conducción bajo la influencia (DUI). Esto puede ocurrir como resultado de manejar después de beber alcohol, usar drogas ilegales, como la marihuana, los medicamentos de venta con receta, o medicamentos que se venden en la tienda que dañan la habilidad de manejar.

Investigaciones han demostrado que la razón principal por la cual los adolescentes se niegan a tomar alcohol o usar drogas es que se preocupan por lo que sus padres van a pensar de ellos. La participación de los padres es fundamental para afectar el comportamiento adolescente en relación con el alcohol y el consumo de drogas. Es importante que nuestros jóvenes estén seguros y libres de alcohol y drogas mientras que conducen. Por favor, hable con su joven acerca de este tema importante.

Estimado adolescente

Esta guía también es para ti. Las presiones para beber o usar marihuana en la escuela secundaria pueden ser enormes, pero las consecuencias pueden ser aun más graves. Además de conversar con tus padres, te aconsejamos que hables con tus amigos. La presión para beber y usar drogas puede provenir de la creencia de que "todo el mundo lo está haciendo, sin embargo, los estudios muestran que la mayoría de los adolescentes están tomando decisiones positivas, y que puedes ser un modelo positivo para los amigos.

Esperamos que ésta guía te ayude a iniciar una buena comunicación y a que fortalezcas tus decisiones para el beneficio de tu salud y tu seguridad.

Atentamente,
Alcohol & Impaired Driving Work Group

Índice

Consecuencias para los adolescentes.....	2
Consecuencias legales para los adultos	4
Costos estimados por el delito de manejar bajo la influencia “DUI”	6
El “tomar hasta emborracharse” y la intoxicación con alcohol pueden ser fatales.....	7
Licencia gradual de manejar de California (GDL).....	8
Conducción distraída.....	9
Los padres eficaces.....	10
Sugerencias para los adolescentes	13
Sugerencias a los padres para supervisar las fiestas de los adolescentes	16
Mitos acerca de tomar y manejar	19
Recursos	20
Referencias.....	23
Acuerdo entre padres y adolescentes	24
Reconocimientos.....	25
Agencias participantes	26

Consecuencias para los adolescentes

Ley de cero tolerancia

- El estado de California tiene la ley de cero tolerancia. La concentración legal máxima de alcohol en la sangre para conductores menores de 21 años es 0.01%.
- Es ilegal la posesión o compra de bebidas alcohólicas para los menores de 21 años.
- Es ilegal que los menores de 21 años tomen, compren, intenten comprar, posean o transporten alcohol.

En realidad, la ley de cero tolerancia significa que los adolescentes no pueden tomar alcohol; menos de media cerveza llevaría a la mayoría de los adolescentes más allá del límite legal.

- Es ilegal el uso de identificaciones o documentos falsos para la compra de bebidas alcohólicas.
- Cualquier menor de 21 años que maneje con alcohol en su organismo se someterá a la suspensión o revocación de su licencia de manejar por un período de uno a tres años.
- La policía confiscará la licencia de un conductor menor de 21 años con un nivel de alcohol en la sangre de 0.01% o más. Si un conductor se rehúsa someterse a la prueba de contenido de alcohol en la sangre cuando un policía lo solicita, su licencia quedará suspendida por uno o más años.
- Los conductores menores de 21 años pueden ser juzgados por manejar bajo la influencia (DUI) cuando tienen un contenido de alcohol en la sangre de 0.05% o más.
- Un menor que es condenado por un delito relacionado con drogas o alcohol sufrirá la suspensión de su licencia de manejar por un año, aun cuando al cometer el delito no hubiese estado manejando.

Consecuencias legales al manejar bajo la influencia (DUI)

- Una condena de DUI permanece en el expediente del conductor por diez años.
- La licencia esta suspendida por un año.
- Asistencia a un programa educativo (DUI).

59% de los alumnos del grado 11 en las escuelas secundarias del Condado de Santa Clara han tenido al menos un trago de alcohol en su vida; el 33% de los estudiantes del grado 11 reportaron haber usado marihuana en su vida.¹

- Pagar tasas y sanciones de miles de dólares.
- Oportunidades limitadas de trabajar. Pérdida de becas universitarias.

Otras consecuencias de la bebida y el uso de drogas

- Expulsión de la escuela y bajo actuación en los deportes y académicos.
- Reducción de las inhibiciones pueden llevar a:
 - relaciones sexuales no planeadas y los embarazos no deseados
 - exposición a enfermedades de transmisión sexual
 - accidentes causados por manejar drogado o emborrachado

24% de los alumnos del grado 11 en las escuelas secundarias del condado de Santa Clara han conducido en estado de ebriedad o montado con un conductor que había estado bebiendo.¹

- Conducta criminal.
- Sobredosis de alcohol o la muerte por intoxicación alcohólica.

Consecuencias legales para los adultos

En California el suministro de alcohol a un menor, incluyendo a su propio hijo(a), es contra la ley. El simple hecho de permitir que en su hogar un menor consuma alcohol puede tener consecuencias legales graves. Si usted compra bebidas alcohólicas para un adolescente que más tarde se lesiona o lesiona a otro, se expone a un mínimo de seis meses o a un máximo de un año en la cárcel, además de las consecuencias penales y civiles que se explican más abajo. El suministro de alcohol a menores pone en riesgo el buen nombre de su hijo(a), su reputación y la relación de su familia con otras familias.

Ejemplo 1

Un padre alienta a su hija a organizar una fiesta en su hogar pensando que es “más seguro” tener la fiesta en su propia casa. Compra unos cuantos paquetes de seis cervezas sabiendo que algunos de los invitados serán menores de edad.

Esto es en contra de la ley aunque el padre planifique estar en la casa y no permita que los invitados manejen. La misma situación aplicará sin importar donde se lleve a cabo la fiesta (fuera o dentro de la casa) y si usted está o no está presente durante la misma.

Las consecuencias: Como condena por el delito de suministro de alcohol a un adolescente, el adulto puede ser sentenciado a trabajo comunitario y multas de hasta \$1,000, aun cuando se trate de la primera vez que cometa esta falta. Además, lo que es peor, el adulto puede ser acusado de contribuir a la delincuencia de un menor, aunque sea su propio hijo(a); la sentencia en ese caso puede ser de hasta un año de cárcel, cinco años de libertad condicionada y una multa de \$2,500.

La mayoría de los bebedores menores de edad informó que la última vez que usaron alcohol, estaban en la casa de alguien o en su propio hogar.²

Ejemplo 2

Usted permite que su hijo(a) y un amigo beban unas cervezas mientras observan un partido de fútbol en su casa.

Esto es ilegal y usted se expone a ser juzgado por varios delitos.

Las consecuencias: Usted asumirá a todas las consecuencias descritas en el Ejemplo 1. Además si su hijo(a) o su amigo (menor de edad) tienen un nivel de alcohol en la sangre mayor de 0.05%, les permite manejar y chocan, usted se enfrentará a otro delito que puede llevar hasta un año en la cárcel y una multa severa. También enfrentará cargos de responsabilidad civil por los daños causados por el menor.

El 73% de los estudiantes del grado 11 de las secundarias del condado de Santa Clara piensan que obtener bebidas alcohólicas es relativamente fácil o muy fácil.¹

Ejemplo 3

Usted facilita bebidas alcohólicas para la fiesta de su hijo(a) y un menor en la fiesta se cae y se lastima gravemente.

Usted ha quebrantado varias leyes.

Las consecuencias: Además de los castigos que se describen en el Ejemplo 1, si usted compra bebidas alcohólicas para un menor y este después se lesiona o lesiona a otro, usted recibirá una multa y un mínimo de seis meses o un máximo de un año de cárcel. Usted podría también, ser obligado a pagar los daños monetarios por las lesiones causadas por el menor, se enfrentaría, también al mismo tiempo de cárcel y otras consecuencias si el menor choca y lesiona, mata a alguien o participa en una pelea hiriendo gravemente a otro.

Costos estimados por el delito de manejar bajo la influencia “(DUI)”

Las consecuencias de una condena por el delito de manejar bajo la influencia (DUI) por primera vez pueden ser graves y afectar al culpable por muchos años. Los datos que aparecen a continuación, son los costos estimados por cometer dicho delito en California la primera vez.³ Las penas por las reincidencias son mucho más mayores.

Multas (mínimo).....	\$ 390
Recargo penal (170% de la multa por el delito)	\$ 663
Cargo por remolque y confiscación del vehículo.....	\$ 150
Clase de educación sobre alcohol (de 3 a 12 meses)	\$ 375
Aumento del seguro automovilístico	\$ 6,600
Fondo de indemnización (mínimo)	\$ 100
Cargo del DMV por re-expedición de la licencia de manejar .	\$ 100
Honorarios de abogados y trámites legales (varía).....	\$ 2,500
<hr/>	
Total.....	\$ 10,878

Otros costos incluyen:

- Valor del tiempo de trabajo y salario perdidos
- Costos médicos
- Daño del vehículo
- Costo de la instalación de un aparato para el bloqueo del encendido del vehículo, si un juez lo ordenar

En caso de un choque o lesiones, los costos podrían ser de muchos miles de dólares más. Además, si hay heridos, el conductor se enfrenta a cargos de delito mayor y una condena de prisión.

El “tomar hasta emborracharse” y la intoxicación con alcohol pueden ser fatales

El “tomar hasta emborracharse” se define como el consumo continuo de cinco o más bebidas en los hombres y cuatro o más en las mujeres.⁴ La intoxicación con alcohol es la consecuencia más grave de “tomar hasta emborracharse” y puede resultar en muerte. Las cantidades excesivas de alcohol pueden causar cese de las funciones cerebrales que regulan la respiración y la frecuencia cardíaca.

La intoxicación con alcohol puede ser fatal. Llame al 911 si sospecha que hay intoxicación con alcohol. Observe estos signos mortales:

- Pérdida del conocimiento e imposibilidad de despertar
- Piel fría, húmeda, pálida o morada
- Respiración lenta o irregular - menos de doce veces por minuto o un lapso de diez segundos o más entre dos respiraciones
- Vómito mientras se encuentra desmayado y no se despierta durante o después de vomitar

¿Qué puede hacer usted para ayudar?

- Si sospecha que hay intoxicación con alcohol llame al 911
- No deje a la persona sola
- Coloque a la persona de un lado
- Observe su respiración
- Si usted sabe cómo hacer resucitación cardiopulmonar hágala cuando sea necesario

Licencia gradual de manejar de California (GDL)

Los accidentes de tráfico son la causa de muerte principal en California, y conductores entre las edades de 15 y 19 años representan un número muy elevado de accidentes de vehículos de moto. Para reducir los accidentes, lesiones graves y muertes por accidentes relacionados con conductores adolescentes y sus pasajeros, California aprobó la Licencia de Manejar Graduado (GDL) en 1998. La ley está diseñada para ayudar a los conductores adolescentes a adquirir los conocimientos, habilidades y experiencia necesarias para desarrollar hábitos de conducción segura con un mínimo de distracciones. La Licencia de Manejar Graduado requiere que todos los conductores adolescentes obtengan una licencia de manejar a través de un proceso de tres pasos. Es la responsabilidad de los padres para asegurarse de que el adolescente cumpla con la ley.

Para los adolescentes, sólo un pasajero aumenta su riesgo de accidente de un 48%. Ese riesgo aumenta a medida que se agregan más pasajeros - un adolescente es 307% más de probable que chocar con tres o más pasajeros.⁶

Lo siguiente resume el proceso de tres pasos:

- **Permiso de aprendizaje** – Requiere 50 horas de manejo supervisado con 10 de esas horas requeridas de ser la conducción nocturna. También debe haber tenido por lo menos seis horas de instrucción detrás del volante. El padre o tutor deberá certificar la finalización de esas 50 horas, firmando una forma en el momento del recibo de la licencia.
- **Licencia provisional** – Provisión tiene una duración de 12 meses después de pasar la prueba detrás del volante o hasta que cumpla los 18 años. Durante este período, el conductor adolescente debe cumplir con lo siguiente:
 - No tener pasajeros en coche menores de 20 años.
 - No se puede manejar entre las 11 p.m. y las 5 a.m. a menos que acompañado de conductor de 25 años o más.

- **Licencia de privilegio completo** – Licencia de privilegio completo - recibida después de un año de licencia provisional si no hay restricciones o suspensiones ordenadas por la corte o por el DMV pendientes.

Conducción distraída

Manejar distraído ocurre cuando las manos, los ojos, o la mente de un conductor se toman lejos de la tarea de conducción. Mientras que las distracciones como comer y beber, afeitarse, y el ajuste de la radio pueden provocar un accidente, los verdaderos peligros en la carretera hoy en día son los resultados de la utilización de dispositivos móviles y, para los adolescentes, involucrarse demasiado en la conversación con los demás en el coche.

En California, teléfonos de mano y manos libres, teléfonos inteligentes, tabletas y el resto de los dispositivos móviles están prohibidos para los conductores menores de 18 años. Los mensajes de texto son ilegales para todos los conductores. Esto se aplica a cualquier momento que estás en el camino, incluyendo en los semáforos. Para prevenir la conducción distraída, siga los siguientes consejos:

- Evita la tentación-apague el teléfono y ponlo fuera de su alcance cuando te metes en el coche
- Si realmente necesitas hablar o mandar un mensaje de texto, sal de la carretera a una área de estacionamiento segura
- Nunca llares o mandes mensajes de texto a cualquier persona que piensa que puede estar conduciendo
- Nunca alcanzar al otro lado del coche o hacia abajo en el suelo para agarrar algo
- El conductor tiene que concentrarse en la carretera. Deje que los demás en el coche hablen y manden mensajes de texto. El promedio de accidente permite menos de 2 segundos de tiempo de reacción.

Para enviar o recibir mensajes de texto mientras se conduce, el conductor tiene que quitar los ojos de la carretera durante un promedio de 4.6 segundos. A 55 mph, es el equivalente a manejar la longitud de un campo de fútbol, con los ojos vendados.⁵

Los padres eficaces

Cuando su hijo(a) regrese de una salida por la noche tenga algún contacto con él o ella.

Cuando su hijo(a) adolescente regrese al hogar mantenga una breve conversación con él o ella.

- ¿Le ocurrió algo a su adolescente que le preocupó esa noche?
- ¿Hay signos de uso de alcohol o drogas – ya sea en su hijo(a) o en alguno de sus amigos?
- Si no le es posible mantenerse despierto para recibir a su hijo(a), ponga un reloj despertador a la hora acordada para que cuando regrese usted lo/la pueda recibir.

En 2013, el 95% de los estudiantes que asisten a una escuela secundaria de San José reportaron que la marihuana era fácil o muy fácil obtener.⁶

- Si usted prefiere que no se le despierte durante la noche, díglele a su adolescente que va a dejar puesto un despertador para que suene un poco después de la hora autorizada para su regreso. Pídale que entre a su cuarto sin hacer ruido y que apague la alarma. De este modo, si regresa a tiempo usted no despertará. Si, por otra parte, su adolescente no regresa a la hora establecida, usted se dará cuenta.
- En la mañana mantenga una conversación breve acerca de lo ocurrido durante la noche.

Los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años son cinco veces más probables de desarrollar dependencia o abuso del alcohol más adelante en la vida que aquellos que comienzan a beber a los 21 años o después.¹

Establezca un horario para regresar a casa y hágalo cumplir.

Aun cuando los adolescentes protesten, ellos esperan y con frecuencia desean que los padres marquen límites para ellos.

Establezca claramente lo que usted espera de sus hijo(a)s. Hágales saber que si alguien en el auto ha estado tomando, debe llamarle y no poner en riesgo su seguridad al tener un choque con tal de llegar a casa a tiempo. Exíjale que se comunique con usted en caso de cualquier demora.

Adolescentes entre 16 a 18 años de edad, con licencias provisionales de California no pueden manejar entre las 11 de la noche y las 5 de la mañana por el primer año sin un conductor de por lo menos 25 años de edad en el coche. Por lo tanto, 11p.m. debe ser el último toque de queda para un joven conductor. Asegúrese de que su hijo(a) sepa de antemano las consecuencias de romper el horario establecido de llegar a casa - tanto legal como en casa.

Practique situaciones simuladas con su adolescente.

Su adolescente estará más capacitado para manejar las situaciones difíciles si ha preparado una respuesta por adelantado. Practique “¿Qué harías si . . . ?” y complete el espacio en blanco. Por ejemplo, pregunte: “¿Qué harías si alguien te ofreciera un cigarrillo de marihuana . . . o si el encargado de llevarte de regreso a casa fue visto tomando . . . o si tu mejor amigo te invita a una fiesta donde “todos” probarán una bebida alcohólica?” Estas conversaciones deben ser en un tono despreocupado. El objetivo de las situaciones simuladas no es para dictar normas sino para que su adolescente practique sus respuestas a las cuales usted puede ofrecer sus comentarios constructivos.

Siga invitando a los amigos de su adolescente a pasar tiempo con usted.

Aun los adolescentes más ocupados disfrutan de una buena cena antes de salir con sus amigos por la noche. El invitar a los amigos a cenar será una oportunidad para que los adolescentes y los padres se conozcan.

No tenga miedo de ser padre en lugar de “amigo.”

Aunque es natural progresar hacia una relación más adulta con su adolescente que crece, no renuncie a su papel de padre demasiado pronto. Dígale a su adolescente que lo puede usar a usted como excusa para librarse de situaciones incómodas. “Mi mamá no me permitirá salir más si yo . . .”

Involucre a su adolescente en el proceso disciplinario.

Antes de que sea demasiado tarde, los adolescentes deben conocer las consecuencias por no cumplir con las reglas familiares - por recibir multas por exceso de velocidad, por no cumplir con el horario de regreso a casa, por beber, etc. Si usted asocia las reglas y las consecuencias, será más fácil hacerlas cumplir.

Aproveche “los momentos oportunos para enseñar.”

Aproveche esta oportunidad para conversar con su adolescente cuando en un programa de televisión o película se muestre que el tomar, fumar o tener sexo son actividades emocionantes y positivas.

Sugerencias para los adolescentes

Ejemplo 1

Tú y tu amiga manejan juntas a una fiesta. Tu amiga toma dos cervezas y al final de la noche te dice “vámonos.” Ella es tu única amiga de confianza en la fiesta y sabes que debes regresar a casa en media hora para cumplir con tu horario. Sabes que no deberías regresar con ella manejando, pero no quieres herir sus sentimientos y por otro lado necesitas volver a casa.

¿Qué podrías hacer?: No quieres poner en peligro tu amistad ni tampoco llegar tarde a tu casa - pero también sabes que no debes ir en un vehículo con alguien que ha estado tomando. **NO PERMITAS QUE ALGUIEN QUE ESTUVO TOMANDO MANEJE EL VEHÍCULO EN EL QUE TÚ VAS.** Tu prioridad es llegar a casa a salvo. Considera lo siguiente:

1. Pídele a tu amiga las llaves de su auto, llévala a su casa y luego maneja a la tuya.
2. Si tu amiga se resiste a darte las llaves, pídele a otros en la fiesta que te ayuden a convencerla, aun cuando esto implique pedirselo a los padres anfitriones del evento.
3. Si tú conoces a otros en la fiesta y confías en que están sobrios, pídeles que las lleven de regreso a casa. Si esto no es posible, llama a un amigo, a tus padres o a “Safe Rides” (si existe en tu ciudad) y pídeles que las lleven.

No importa lo que decidas hacer **NO TE RINDAS.** Los amigos no permiten que los amigos tomen y manejen. En la mañana tendrás un amigo a salvo y hasta quizás más íntimo.

Ejemplo 2

Tu hermano mayor está pasando las vacaciones de la universidad en casa y tus padres están fuera de la ciudad. Tu hermano te permite que invites amigos a casa. Tú sabes que ésta es la oportunidad perfecta para tener una fiesta. Como tu hermano tiene 21 años le pides que compre cerveza para ti y tus amigos, y él acepta. Tu hermano no se da cuenta que comprar alcohol para los adolescentes es ilegal y que puede tener problemas por eso.

¿Qué podrías hacer?: Considera la situación en la que estás poniendo a tu hermano. ¿Cómo te sentirías si lo arrestaran? Como él ya cumplió los 21 años, tendrá las mismas consecuencias legales que cualquier otro adulto que proporcione alcohol a menores.

¿Vale la pena? En lugar de servir alcohol, planifica una fiesta donde se sirvan bebidas sin alcohol como refrescos, agua, “Margaritas” y “Spritzers” sin alcohol.



Para obtener las recetas de las bebidas sin alcohol mencionadas en la página anterior, visita la página de internet de la Administración de Seguridad de Tránsito en Carreteras Nacionales “National Highway Traffic Safety Administration” www.nhtsa.gov.

Ejemplo 3

Estás en una fiesta y ves que se está sirviendo alcohol. Alguien te ofrece un trago.

¿Qué podrías hacer?: Decir que “NO” puede ser difícil especialmente si no estás esperando presión de los demás. En ocasiones, un simple “No, gracias” funciona bien. Veamos algunas otras sugerencias para no aceptar una bebida:

- **Dí “No, gracias”:** “Esta noche debo manejar;” o “Soy el conductor designado;” o “Es una mala combinación con la medicina que estoy tomando.”
- **Échale la culpa a tus padres:** “¡Mis padres no me permitirán volver a salir de por vida si se enteran que estuve tomando!”
- **Recuerda tus objetivos:** “¡De ningún modo! Quiero que me escojan para ser parte del equipo deportivo;” o “Tengo un partido o una práctica mañana;” o “No para mí, tengo que trabajar mañana por la mañana.”
- **Sé honesto:** “No tomo;” o “Detesto el sabor;” o “No, gracias, no es para mí.”
- **Mantén un vaso con refresco, agua o jugo en tu mano.**
- **Aléjate:** No tienes que decir nada.

Planifica de antemano con un amigo acerca de lo que cada uno de ustedes hará en la fiesta. Puede que resulte más fácil cuando la decisión de no tomar es un esfuerzo en conjunto. Una vez que hayas decidido no tomar, mantente firme. Te respetarán más por mantener válidas tus convicciones si no permites que otros te convencan a tomar. Tus amigos también respetarán tu confianza en ti mismo.

Sugerencias a los adultos para supervisar las fiestas de los adolescentes

Cuando la fiesta es en casa

Antes de la fiesta . . .

- Decida con su adolescente las áreas de la casa que se usarán y las que no.
- Converse acerca del comportamiento aceptable y las consecuencias de un comportamiento inaceptable.
- Reitere a su adolescente que no se servirá cerveza, vino, licor u otras sustancias controladas a los invitados porque es contra la ley.
- Asegúrese de permanecer en casa durante toda la fiesta.
- Reciba cordialmente las llamadas telefónicas de otros padres preguntando acerca de la fiesta en su casa. Afírmeles que usted hará cumplir las reglas de comportamiento.
- Mantenga una lista de los invitados a la fiesta.
- Hable con sus vecinos antes de la fiesta sobre posible ruido y tráfico.
- Converse con su adolescente acerca de cómo manejar las situaciones con los invitados difíciles; hágale saber que puede llamarle si necesita ayuda.
- Remueva las medicinas recetadas y las no recetadas de los baños y dormitorios, guarde bajo llave los vinos y licores y saque su propia reserva de vino o cerveza del refrigerador. Coloque todos estos artículos en un cuarto que haya designado como fuera de límite para los adolescentes.

Durante la fiesta . . .

- Haga que los invitados dejen los abrigos y las mochilas con usted.
- No permita la entrada de invitados que traen bebidas que usted no ha inspeccionado; los adolescentes podrían esconder alcohol en otro envase.
- Deje claro que una vez que el invitado salga de la fiesta, no podrá regresar.
- Sirva los bocadillos en platitos pequeños para tener una razón obvia para entrar a la fiesta con frecuencia.
- Sin entrometerse mucho, observe señales de uso de alcohol; no permanezca sólo en su cuarto por el resto de la noche.
- Cuando la fiesta vaya llegando a su fin colóquese en la puerta; no permita que alguien maneje si usted sospecha que está bajo la influencia.
- No dude en llamar a los padres de los adolescentes o a la policía si se presentan problemas o si le llegan personas sin invitación.

Cuando la fiesta es en otra parte

Antes de la fiesta . . .

- Fije las reglas y asegúrese que su adolescente esté enterado del horario preestablecido de regreso a casa y de sus expectativas del comportamiento apropiado.
- Pida que le informen de cualquier cambio en los planes.
- Converse acerca de cómo manejar situaciones inesperadas; como la presencia de drogas, alcohol o presión sexual no deseada.
- Asegúrese que usted y su adolescente tengan un entendimiento mutuo para el transporte de ida y regreso.

Durante o después de la fiesta . . .

- Facilite la salida de la fiesta si su adolescente quiere irse por cualquier motivo; dígame que usted está siempre disponible para traerlo a la casa.
- Esté despierto cuando su adolescente regrese a casa. Dígame que aprecia su cumplimiento de las reglas. Mantenga una breve conversación y observe señales de intoxicación.
- El hecho de que su hijo(a) pase la noche en la casa de otro, puede presentar una dificultad especialmente porque usted no podrá observarlo al final de la noche. Es una buena idea llamar a los padres del adolescente donde el suyo se está quedando.
- Si usted cree que se han usado sustancias o que se han quebrantado otras reglas, espere al día siguiente para aclararlo. Cumpla con las reglas preestablecidas sobre las consecuencias.

Cuando la fiesta es en su casa pero usted no está enterado

- Si usted no va a estar en su casa por más de una noche, llame a sus vecinos y déles los números de teléfono donde le puedan hablar.
- Llame a los padres de los amigos cercanos de su adolescente para explicarles que usted se ausentará. Coménteles lo que es permitido en casa mientras usted no esté.
- Tenga a un adulto responsable (pariente, amigo, vecino) para que supervise a su adolescente y su casa mientras usted esté ausente.
- Si a pesar de todo su hijo(a) organiza una fiesta, solicite a un vecino que llame a la policía para que termine la fiesta en caso de que la situación se descontrole y explíquele a su hijo(a) que usted ha coordinado esto por anticipado.

Mitos acerca de tomar y manejar

Un trago no afecta el manejar.

Falso. Cada aumento de 0.02% del contenido de alcohol en la sangre aumenta el riesgo de un choque en los conductores de entre 16 a 20 años. La proporción de choques en los conductores jóvenes es considerablemente mayor que en los conductores de más edad aun con contenidos de alcohol en la sangre bajos y moderados.

La cerveza y el vino son “más seguros” que el licor fuerte.

Falso. Un trago de cada uno contiene la misma cantidad de alcohol y tiene los mismos efectos en el cuerpo y en el cerebro. Una bebida equivale a:

- Lata de cerveza de 12 onzas —————> = 1 bebida
- Copa de vino de 5 onzas —————> = 1 bebida
- Una onza de licor fuerte —————> = 1 bebida

Un baño con agua fría, aire fresco o el café caliente ayudan a recuperar la sobriedad.

Falso. La única cura es el tiempo. La mayoría de las personas necesitan un poco más de una hora para eliminar una cerveza o una copa de vino – incluso más tiempo para los adolescentes. Cuando se le sirve una taza de café a un borracho soñoliento lo único que se consigue es un borracho bien despierto.

Todos reaccionan al alcohol de la misma manera.

Falso. Hay muchos factores que afectan la reacción al alcohol y estos incluyen el peso, sexo, constitución física, edad, enfermedad, fatiga, etc.

Recursos

Recursos por internet

Estos recursos proporcionan información general acerca de temas de la seguridad en el tráfico incluyendo el tomar y manejar.

AAA Foundation for Traffic Safety

www.aaafoundation.org

Departamento de Vehículos Motorizados de California (DMV)

www.dmv.ca.gov/coi/teen/teen.htm?lang=es

Distraction.com

www.distraction.gov/espanol/

National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)

www.nhtsa.dot.gov

Mothers Against Drunk Driving (MADD)

www.madd.org

Stop Underage Drinking

www.stopalcoholabuse.gov

La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

www.samhsa.gov/espanol/

Voices United

http://voicesunited.net/en/espanol

Recursos locales

Recursos adolescentes

Community Advocate Teens of Today (CATT)

www.facebook.com/CATTSCC

(408) 793-2700

Organizaciones Nacionales Para la Seguridad de la Juventud

www.noys.org

Estudiantes Contra Decisiones Destructivas

www.casadd.org

(323) SADD-101

Traffic Safe Communities Network

www.facebook.com/TSCNYouth

(408) 793-2700

Voices Unidas

www.voicesunited.net/en/espanol

(408) 292-7292

Programas de tratamiento

Tratamiento de Adolescentes del Condado de Santa Clara

Santa Clara County Gateway para el tratamiento de adultos

1 (800) 488-9919



Centro de toxicología

Línea de Acción Para Intoxicaciones y Envenenamientos
de California

www.calpoison.org/lang/Spanishbrochure.pdf

1 (800) 222-1222

Servicios de consejería

Servicios de Consejería para Adolescentes

www.acs-teens.org

1 (650) 424-0852

Bill Wilson - Contact Cares

www.billwilsoncenter.org/services/all/contact.htm

1 (888) 247-7717 (24-horas)

National Hopeline

1 (800) 784-2433 (24-horas)

Conocimiento/educación/servicios de apoyo

Madres Contra los Conductores Ebríos (MADD)

www.hopeline.com

1 (800) 426-6233

Voices Unidas

www.voicesunited.net

(408) 292-7292

Referencias

1. WestEd Health and Human Development Program for the California Department of Education (2010). *California healthy kids survey, 2007-2009 county results: main report*. Recuperado el 17 de Junio de 2013 http://www.chks.wested.org/resources/0709_43_Santa_Clara.pdf?1282247713
2. Pemberton, M., Colliver, J., Robbins, T., Gfroerer, J. (2008). *Underage alcohol use; findings from the 2002-2006 national surveys on drug use and health*. Recuperado el 17 Junio de 2013 <http://www.oas.samhsa.gov/underage2k8/cover.htm>
3. Automobile Club of Southern California (1996-2001). *None for the Road — A Guide to California's DUI Laws*. Recuperado el 8 de Febrero de 2005 http://www.california-drunkdriving.org/aa_guide/
4. National Safety Council. (n.d.) *Learning to drive is risky for teens. Graduated driving licensing reduces the risk*. Recuperado el 15 de Julio de 2013 http://www.nsc.org/safety_road/TeenDriving/documents
5. Distraction.gov. (2013). *Key facts and statistics*. Recuperado el 17 Junio de 2013 <http://www.distraction.gov/content/get-facts/facts-and-statistics.html>
6. Lincoln High School Friday Night Live Club. (2013). *Anonymous marijuana survey*. Resultados proporcionado por Voices United, San Jose.
7. Centers for Disease Control and Prevention. (2012). *Fact sheet - underage drinking*. Recuperaod el 17 de Junio de 2013 <http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>

Acuerdo entre padres y adolescentes

Adolescentes

Comprendo que la edad legal para tomar es 21 años y que en California existe la ley de cero tolerancia que prohíbe manejar después de consumir alcohol a cualquier persona menor de 21. Para mantenerme fuera de peligro, estoy de acuerdo en:

- Nunca, bajo ninguna circunstancia manejar un vehículo si mi forma de manejar está deteriorada por el alcohol o las drogas.
- Nunca ser un pasajero en un vehículo en el que sé que el conductor está alterado por el alcohol o las drogas.
- Prometo ponerme en contacto con ustedes, mis padres, un familiar, un amigo o “Safe Rides” para que me lleven a casa si he tomado alcohol o si he usado drogas. Si no tengo ninguna de estas opciones prometo quedarme donde estoy y no manejar ni que nadie que haya tomado alcohol me lleve.
- Cada vez que vaya en automóvil me pondré el cinturón de seguridad ya sea como conductor o pasajero.

Padres

- Prometo ir por ti si me llamas cuando necesites una forma segura de regreso a casa.
- Si me llamas para que te lleve a casa, prometo conversar contigo sobre lo ocurrido de manera serena y justa.
- Cada vez que vaya en un vehículo me pondré el cinturón de seguridad ya sea como conductor o pasajero.

Firma del adolescente

Fecha

Firma del padre o madre o tutor

Fecha

Reconocimientos

Extendemos nuestro especial agradecimiento a los miembros del grupo “Alcohol & Impaired Driving Prevention Work Group” y a todos los que generosamente aportaron su tiempo, energía y experiencia para crear esta guía.

Ellen Corman, MRA

Stanford University Medical Center Trauma Service

Officer Brandie R. Dressel

California Highway Patrol, San Jose Area

JoAnne McCracken, Deputy District Attorney

Office of the District Attorney, County of Santa Clara

Christina Oshinsky, MPH

Traffic Safe Communities Network (TSCN) in Santa Clara County

Lt. Les Bishop

California Highway Patrol

Carolyn Williams

Palo Alto PTA

Parents and Teens from the Palo Alto Unified School District and East Side Union High School District

Una porción de este material siguió el modelo de *Padres para la seguridad de los adolescentes* “*Parents for Safe Teens*”, Menlo School, Atherton, California, quienes también incluyeron material original producido por el Manual de Drogas y Alcohol del Comité de las 4 Escuelas de la Asociación de Padres de “Boys’ Latin”, “Bryn Mawr”, “Gilman” y “Roland Park” Country Schools, (c)May 1998, Baltimore, MD.

Agencias participantes

Gracias a las siguientes agencias participantes en la Red de Seguridad de Tránsito en las Comunidades del Condado de Santa Clara “Traffic Safe Communities Network (TSCN) in Santa Clara County” por su contribución y apoyo en este proyecto:

Alcohol Beverage Control (ABC)

American Medical Response (AMR)

California Highway Patrol (CHP)

Department of Motor Vehicles (DMV)

Mothers Against Drunk Driving (MADD) Bay Area Chapter

Office of the District Attorney, County of Santa Clara

San José Police Department Traffic Enforcement Unit (TEU)

San José State University

Santa Clara County Board of Supervisors

Santa Clara County Department of Alcohol & Drug Services

Santa Clara County Public Health Department

Santa Clara Valley Medical Center Trauma Service

Stanford University Medical Center Trauma Service

Sunnyvale Department of Public Safety

Voices United



**California OFFICE
OF TRAFFIC SAFETY**



Santa Clara County
**PUBLIC
HEALTH**



Para mayor información sobre los menores de edad que beben y manejan, cómo unirse al “Alcohol & Impaired Driving Work Group” o para proporcionar comentarios para la próxima edición de esta guía, favor de contactarse con:

**TRAFFIC SAFE COMMUNITIES NETWORK
IN SANTA CLARA COUNTY**

Alcohol & Impaired Driving Prevention Work Group
Sobrato Center for Nonprofits – San Jose
1400 Parkmoor Avenue, Suite 120B, San Jose, CA 95126
(408) 793-2700 teléfono – www.facebook.com/TSCNYouth

