



Lo que todos  
los padres deben  
saber sobre  
**la noche**  
**del prom**  
...y después.

# ¿Recuerda usted su experiencia en el Prom (baile de graduación)?



Vestirse elegante, divertirse y disfrutar de una noche especial con amigos y compañeros forma parte del ritual del Prom. Sin embargo, decidir qué ponerse, con quién ir, dónde sentarse y qué hacer antes y después del Prom puede ser estresante para los adolescentes. Para enfrentar estas presiones, algunos adolescentes recurren al alcohol u otras sustancias para relajarse, sentirse más desinhibidos, tener más

energía, bajar de peso y/o "ser aceptado". El consumo de sustancias, incluidos productos con alta concentración de nicotina y bebidas energéticas, puede causar efectos inesperados que alteran la percepción, el juicio, las emociones, la coordinación e incluso provocan enfermedades. En otras palabras, al consumir estas sustancias, un adolescente podría hacer cosas que normalmente no haría y comportarse de manera inusual, tomando decisiones poco saludables o riesgosas, incluyendo conductas sexuales peligrosas u otras que pongan en riesgo su salud y seguridad.

## Meses y semanas antes del Prom:

**Hable** con su hijo/hija sobre los peligros del consumo de alcohol y otras drogas, incluyendo emergencias médicas como intoxicación por alcohol, contaminación de drogas y altas concentraciones de nicotina u otras sustancias, y enséñele a buscar ayuda inmediata si un amigo o compañero enfrenta una situación médica, indicándole que llame al 911 de inmediato si alguien pierde el conocimiento, tiene convulsiones, vomita, no puede caminar, no puede sostener la cabeza o presenta cualquier otra emergencia médica.



## A medida que se acerca la fecha del Prom, hable con su hijo/hija:

- **Dígale** que lo quiere y que su principal preocupación es su salud y seguridad.
- **Pregúntele** cuáles son los planes para las celebraciones antes y después del Prom.
- **Comparta** su opinión sobre situaciones que podrían surgir y discuta formas de manejarlas.
- **Pídale** que lo llame o mande mensaje para mantenerlo informado sobre su ubicación y que lo contacte de inmediato si surge alguna preocupación.
- **Recuérdale** sus expectativas y la importancia de que cuide su salud y seguridad.



- **Hable** sobre posibles situaciones que podrían surgir en los eventos antes y después del Prom y cómo responder. Por ejemplo: usar sustancias en un evento previo podría impedirle ingresar al Prom; los vehículos y mochilas podrían ser revisados por la policía o el personal escolar; y usar sustancias en un evento después del Prom podría aumentar el riesgo de agresiones, peleas o de que su consumo se comparta en redes sociales.
- **Hágale** saber que lo recogerá o coordinará transporte en cualquier momento y lugar si quiere regresar a casa, y que puede avisarle por llamada o texto sin explicaciones. Deje dinero disponible por si necesita tax.

## Si su hijo/hija irá en limusina, autobús o servicio contratado:



- **Hable** directamente con el conductor y explique sus expectativas de un viaje libre de alcohol y drogas.
- **Revise** el vehículo, incluyendo maletero u otros espacios, para asegurarse de que no haya sustancias.
- **No permitir** bebidas alcohólicas abiertas o con el sello roto en el vehículo.
- **Indíquelo** al conductor que no se hagan paradas en el camino hacia o desde el Prom ni en los eventos después del Prom.

## Después del Prom:

• **Revise** a su hijo/hija cuando llegue a casa. Si parece somnoliento, tiene el habla alterada, presenta problemas de coordinación, huele a alcohol, tiene las pupilas dilatadas o muy contraídas, o muestra signos evidentes de consumo de sustancias, no lo deje dormir solo. El consumo de ciertas sustancias puede tener consecuencias graves que pueden presentarse horas después, incluso llegar a ser fatales.

• **Converse** con su hijo/hija sobre su experiencia durante la noche y analicen juntos cómo manejar situaciones difíciles que hayan podido surgir.



## Cosas de recordar:

→ Accidentes pueden ocurrir yendo o viniendo del prom, así como en la playa, el cuarto del hotel, el club y otros sitios de fiesta después del baile.

→ El alcohol y las drogas pueden resultar en vómitos, desmayos y otros riesgos de salud y seguridad. También pueden dañar la reputación, disminuir la autoestima y arruinar las amistades. Recuerde decirle a su hijo/hija adolescente que llame al 911 inmediatamente si alguien pierde el conocimiento. Asegúrele que no tendrá problemas si llama para pedir ayuda.

→ Conducir mientras se envía mensajes de texto o conducir cansado es igual de peligroso como conducir bajo la influencia del alcohol y otras drogas.

Para herramientas adicionales para padres, visite: [www.powertotheparent.org](http://www.powertotheparent.org)



## Para más información:

Oficina de Prevención del Abuso de Drogas y STOP-DWI  
112 East Post Road, 3rd Floor, White Plains, NY 10601  
(914) 995-4115 or Correo electrónico: [pat5@westchestercountyny.gov](mailto:pat5@westchestercountyny.gov)

Para información sobre seguridad pública, visite:

<https://publicsafety.westchestercountyny.gov/prom-safety-initiative>



Preparado en colaboración con Student Assistance Services Corp.,  
660 White Plains Road, Tarrytown, NY 10591 (3/2026)