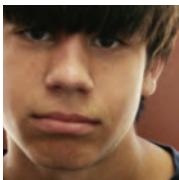
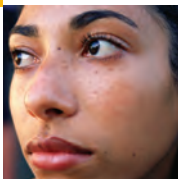




The Partnership
for a Drug-Free
America®

MetLife Foundation



¡Su hijo lo necesita!

Una guía para ayudar a su hijo a llevar
una vida saludable y sin drogas.





USTED NO ESTÁ SOLO

Como padre de familia o como persona a cargo de un menor, usted ejerce una influencia de capital importancia en la vida del niño. Su atención continua y cariñosa puede contribuir a inspirar a su hijo a tomar decisiones saludables y sin drogas.

En el interior encontrará más información que puede ayudarle a:

- Familiarizarse con las drogas que se consumen hoy en día.
- Hablar con su hijo sobre drogas y alcohol.
- Identificar las señales del consumo de drogas o alcohol.
- Intervenir a tiempo si su hijo está en problemas.

Un problema de drogas o alcohol no discrimina; le puede pasar a cualquier persona en cualquier lugar, incluso a un joven en un hogar lleno de amor. Este problema no distingue entre raza, género o situación económica, y se da en todas las regiones del país.

Es un problema de salud para su hijo, para usted y para su familia. El abuso en el consumo de tabaco, drogas y alcohol es uno de los problemas entre adolescentes más serios y que más debe prevenirse.¹ Es importante que hable con su hijo acerca de los peligros del consumo de drogas, debido a que las investigaciones demuestran que una proporción mayor de jóvenes hispanos, particularmente adolescentes de 13 y 14 años, consume drogas ilegales y alcohol, a diferencia de los jóvenes afroamericanos o blancos. La comunicación diaria con su hijo o hija ayuda a que se sientan más relacionados con usted; y las investigaciones demuestran que éste es un factor de peso al momento de que un joven evite el consumo de drogas.

¹ Fuente: Academia Estadounidense de Pediatría

➔ *Usted puede prevenir los problemas relacionados con el consumo de drogas o alcohol. Una de las principales razones por la que los jóvenes no consumen drogas es el miedo a disgustar a sus padres o a las personas que están a su cargo. Los jóvenes que reciben información acerca de los riesgos del consumo de drogas por parte de sus padres son 50% menos propensos a consumirlas.*

➔ *Intervenir funciona. Si su hijo tiene un problema de drogas o alcohol, entre más pronto actúe, mejor. Visite el sitio Web www.hablemos.samhsa.gov para encontrar información más específica sobre cómo puede intervenir para ayudar hoy mismo a su hijo.*



Haga todo lo que esté a su alcance para aprender lo que más pueda acerca de las drogas, para poder educar correctamente a su hijo sobre los peligros que éstas implican.



Barbara y Nicole Hansen

Ellos lo respetarán por haberse interesado tanto y haberse tomado el tiempo necesario para informarse sobre las drogas que se consumen en la actualidad y lo dañinas que son. En ocasiones, sólo necesitará sobreponerse al problema y seguir tratando de estar presente para su hijo. Sin embargo, mantenga una postura firme y recuérddeles que consumir drogas es perjudicial.

- Barbara Hansen,
madre de Nicole, una ex-drogadicta



¿QUIERES AYUDA? ¡TIENES AYUDA!

Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por su sigla en inglés)

www.hablemos.samhsa.gov • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: proporciona información, estadísticas y artículos acerca de la mejora de la calidad y disponibilidad del tratamiento para la adicción a la droga y al alcohol.

Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Alcohol y Drogas de SAMHSA (NCADI, por su sigla en inglés)

<http://ncadi.samhsa.gov> ó 1-877-767-8432 • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental: un recurso para obtener publicaciones de agencias gubernamentales federales que abarcan la prevención del consumo de drogas y alcohol, así como el tratamiento de las adicciones.

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias de SAMHSA (CSAT, por su sigla en inglés)

www.csat.samhsa.gov ó 1-800-662-HELP • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: línea telefónica de ayuda gratuita para obtener referencias de tratamiento y que proporciona a los usuarios información y listas de servicios de tratamiento y recuperación de problemas de adicciones a las drogas y al alcohol.

Instituto Nacional del Abuso de Drogas (NIDA, por su sigla en inglés)

www.drugabuse.gov • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y uno de los Institutos Nacionales de Salud: fuente principal de estudios científicos y descubrimientos acerca de los efectos del consumo de drogas y métodos para prevenir y tratar la adicción.

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por su sigla en inglés)

www.nimh.nih.gov • Parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y uno de los Institutos Nacionales de Salud: fuente principal de investigaciones científicas sobre padecimientos mentales y conductuales.

The Partnership for a Drug-Free America

www.drugfree.org • Información abundante, recursos y consejos de expertos y otros padres; oportunidades para relacionarse y compartir sus experiencias con otras familias.



Aunque usted puede tener conocimiento acerca de los tipos de drogas que existían cuando era un adolescente, en la actualidad hay una nueva variedad de drogas al alcance de los jóvenes. Entre éstas se incluyen productos domésticos y medicamentos disponibles con o sin receta, los cuales pueden encontrarse en su hogar.

Los jóvenes que consumen drogas tienden a iniciarse con el consumo de alcohol, tabaco y marihuana. A continuación se muestran otras drogas que podrían consumir después:

UN VISTAZO A LAS DROGAS

Drogas ilícitas además del alcohol, tabaco y marihuana



- LSD
- cocaína
- éxtasis
- heroína
- metanfetaminas

productos domésticos



- pintura en aerosol
- solvente de pinturas
- pegamento

medicamentos disponibles con o sin receta



- analgésicos
- sedantes
- tranquilizantes
- medicamentos para la tos
- antihistamínicos
- estimulantes

¿Por qué los jóvenes experimentan con drogas y alcohol?

Muchas experiencias de adultez temprana son universales, tales como la búsqueda de una mayor independencia y aceptación por parte de los amigos, la rebelión, el asumir riesgos, así como los cambios físicos y hormonales. Sin embargo, es importante recordar que los adolescentes de hoy están expuestos a una serie única de presiones sociales y culturales.

LAS DOS RAZONES PRINCIPALES POR LAS CUALES UN JOVEN DECIDE CONSUMIR DROGAS O ALCOHOL

Recreación: Los adolescentes pueden experimentar con drogas o alcohol o consumirlos de manera regular tan sólo para lograr un alto grado de excitación. Los jóvenes inquietos, aburridos o aventureros pueden fumar marihuana o tomar unos cuantos tragos simplemente para ocupar su tiempo. Estas actividades también proporcionan un vínculo inmediato con un grupo de jóvenes con actitudes similares. Pronto, las drogas le dan sentido a su vida y pasan cada vez más tiempo buscando la manera de drogarse.

Automedicación: Los adolescentes pueden recurrir a las drogas o al alcohol como una manera de enfrentarse a problemas o presiones, o bien como un antídoto contra sentimientos de infelicidad o situaciones indeseadas. Si un adolescente consume drogas o alcohol debido a la automedicación, esto podría apuntar a otros problemas emocionales o psicológicos más serios.

EL PRIMER AÑO DE LA ENSEÑANZA MEDIA / SECUNDARIA

(DE LOS 10 A LOS 14 AÑOS)

Esté particularmente alerta durante la transición de su hijo de la escuela primaria a la de enseñanza media. **Éste es el período más crítico para involucrar a su hijo en conversaciones sobre el consumo de drogas y alcohol, y para establecer una regla que prohíba su consumo.** Los niños en edad de ingresar a la educación media o secundaria pueden parecer demasiado jóvenes, pero su nuevo ambiente puede hacer que se enfrenten a situaciones adultas. Conocerán a nuevos compañeros, buscarán aceptación y comenzarán a tomar decisiones más importantes. Muchos jóvenes de esta edad están rodeados por jóvenes mayores que consumen alcohol, tabaco u otras drogas.

LOS AÑOS DE PREPARATORIA

(DE LOS 14 A LOS 18 AÑOS)

Muchos adolescentes tienen intereses inofensivos: por ejemplo, la moda, los reality shows en la televisión y los video juegos. Es importante que deje que su hijo manifieste su individualidad y que sea independiente, pero también es necesario que **establezca reglas y expectativas claras y consistentes.** Sepa qué es lo que hace después de ir a la escuela, con qué tipo de personas pasa su tiempo y cuándo debe llegar a casa. No siempre es fácil. Puede quejarse acerca de ello, pero su interés le demostrará que le importa. Al involucrarse con el horario diario de su hijo, estará tomando un paso importante hacia mantenerlo sano y libre del consumo de drogas.



¡Su hijo lo necesita! Ayúdelo a llevar una vida saludable y sin drogas. Los problemas con drogas y alcohol pueden prevenirse, y la prevención comienza con usted.

Como padre de familia o como persona a cargo de un menor, usted puede ser una influencia de capital importancia en su vida. Su comunicación y cuidados constantes pueden contribuir a inspirar a su hijo a que se mantenga lejos de la droga y el alcohol.

Sepa a qué está expuesto su hijo. Su hijo o hija puede estar expuesto a consumir drogas o alcohol, o a comenzar su consumo, incluso a una edad temprana como por ejemplo los 12 años, y es más probable que sea un amigo quien le ofrezca droga y no un extraño.

Relacionese con su hijo. La transición de la educación primaria a la enseñanza media o a la secundaria es un periodo crítico para involucrarse en la vida de su hijo y para hablar con él sobre drogas y alcohol.

¡Involucrarse con su hijo es más fácil de lo que cree!

- Use los momentos de enseñanza para entablar una conversación.
- Planee situaciones hipotéticas para ayudarlo a rechazar drogas cuando se las ofrezcan.
- Esté al tanto de las señales de alerta del consumo de drogas o alcohol.
- Hágale saber sus expectativas de “no consumo”.

Actúe ahora si cree que su hijo está consumiendo drogas o alcohol.

Su corazonada o su sospecha pueden ser correctas. Esté consciente de que usted y su familia no están solos y de que puede obtener ayuda. Pero debe actuar ahora. Entre más pronto intervenga, es más probable que su hijo retome su vida saludable y sin drogas.

¿QUÉ DECIR?

CONSEJOS

Qué puede decir para mantener viva la conversación:

- “Creo que tienes un problema y necesito hablar de eso contigo.”
- “Me has asustado y no has respetado nuestras reglas. Así es como vamos a ayudarte.”
- “¿Quieres decirme qué está sucediendo?”

Nunca es demasiado temprano para comenzar a hablar con su hijo acerca de las drogas y el alcohol, y hay muchas maneras en las que puede sostener una conversación sobre estos temas. Pregúntele qué es lo que ha aprendido en la escuela sobre drogas y qué es lo que piensa del asunto. Durante este tipo de conversaciones, recuerde escuchar y fomentar la comunicación y haga preguntas de seguimiento. Si escucha algo que no le agrada (por ejemplo, si su hijo le confiesa que ha consumido marihuana), permanezca tranquilo para que no se interrumpa la charla.

PLANES PARA COMPARTIR TIEMPO

A veces resulta frustrante cuán pocas oportunidades hay para discutir temas serios, incluyendo el de las drogas, con sus hijos. Una manera de pasar tiempo con su hijo es a través de rituales programados, por ejemplo, ir a la biblioteca juntos cada semana. Incluso, unos cuantos minutos de conversación mientras usted recoge la mesa después de la cena o antes de ir a dormir pueden fomentar la comunicación abierta esencial para educar a sus hijos sin el consumo de drogas.

MOMENTOS PARA ENSEÑAR

Hablar con su hijo sobre las drogas no es una conversación formal y que deba darse una sola vez; debe ser una conversación continua. Aproveche ciertos momentos, como por ejemplo antes de ir a la escuela o camino a un entrenamiento, para hablar sobre el consumo de drogas y qué las hace peligrosas, así como para aclarar que usted espera que no las consuma. Use actividades diarias para comenzar una conversación sobre drogas, por ejemplo:

- Hable sobre algún incidente reciente relacionado con drogas o alcohol en su comunidad o familia.
- Si usted y su hijo ven a un grupo de jóvenes tomando o fumando, aproveche la oportunidad para hablar sobre los efectos negativos del alcohol y el tabaco.

La comunicación con su hijo sobre el consumo de drogas funciona. Las investigaciones demuestran que los jóvenes que han recibido mucha información de sus padres acerca de los riesgos del consumo de drogas son menos propensos a consumirlas, a diferencia de los que afirman no haber recibido ningún tipo de información.

PLANTEE SITUACIONES HIPOTÉTICAS

Una buena manera de preparar a sus hijos para enfrentar situaciones en las que se les ofrezcan drogas o alcohol es el planteamiento de situaciones hipotéticas. Es más probable que sea un amigo y no un extraño el que le ofrezca droga. Puede ser difícil decirle no a un amigo, pues se trata de una persona de la que esperan aprecio, reconocimiento y diversión. Enséñele que está bien decirle no a un amigo, y planteen juntos situaciones hipotéticas para darle las herramientas para hacerlo.

Use el ejemplo de la situación que se describe en la siguiente página como un punto inicial y lea otros casos hipotéticos en línea en www.hablemos.samhsa.gov, o cree nuevos casos basados en la vida de su hijo.

5 MANERAS DE MOSTRARLE A SU HIJO QUE LE IMPORTA

CONSEJOS

1. Reafirme su amor hacia él; diga las palabras "te quiero" con frecuencia.
2. Tenga cuidado de no criticar; describa un método mejor.
3. Recuerde que los hijos son un reflejo de lo que se les ha enseñado o de lo que no han aprendido.
4. Enséñele los principios del "por qué" y no simplemente del "qué" hacer o no hacer.
5. Escúchelos mucho. Evite las interrupciones. Présteles toda su atención.



CONSEJOS PARA AYUDAR A INTERVENIR A PADRES Y PERSONAS A CARGO

- Converse con su hijo cuando no esté bajo los efectos de la droga o el alcohol y cuando usted esté tranquilo y pueda actuar racionalmente.
- Explíquele que su amor y deseo de que esté seguro y bien es el fundamento de su preocupación.
- Trate de ser neutral y no emita juicios.
- Infórmele a su hijo las señales de alarma que ha observado en su comportamiento que le hayan causado preocupación. Hable abiertamente de sus sospechas, pero evite las acusaciones directas.
- Escuche todo lo que su hijo tenga que decirle. Si le menciona problemas relacionados, prométale que intentará resolverlos después. Reitere que lo que está tratando de resolver en ese momento es su consumo de drogas, que es un problema de salud serio y que puede ser el núcleo de otros problemas.
- Si necesita ayuda durante esta conversación, involucre a otro miembro de la familia, al consejero de su hijo o a un médico.

Si sabe que su hijo o hija está consumiendo drogas, actúe ahora. Cuanto más rápido actúe, más pronto se recuperará su hijo.

INTERVENGA DE MANERA INFORMAL

Una intervención no tiene por qué ser una confrontación dramática o violenta. Una conversación con su hijo es un método útil de intervenir. Hacerle saber que no desea que consuma drogas o alcohol y compartir sus motivos es una manera perfectamente aceptable de comenzar.

“

Si usted ha probado cualquier sustancia, busque ayuda antes de que se convierta en una adicción. Si está profundamente metido en el problema, busque ayuda. Usted puede salir adelante. El problema no es para siempre. Usted es quien toma tal decisión. Todos podemos tomar esa decisión.

- Sylvia Vásquez, adicta a la heroína, en recuperación



Sylvia Vásquez

”

PARA JÓVENES EN CRISIS

OBTENGA AYUDA

Del mismo modo que con cualquier otro problema de salud, un paso importante es obtener una evaluación profesional de la enfermedad de su hijo. Póngase en contacto con su médico, hospital o agencia estatal local para el abuso de sustancias, para obtener ayuda de un especialista.

La drogadicción es una enfermedad que puede tratarse. Y con el tratamiento adecuado, usted, su hijo y toda su familia pueden tener vidas saludables y sin drogas.

Si es un hecho que su hijo ha desarrollado un patrón de consumo de drogas o una adicción, el siguiente paso sería un programa de tratamiento contra la adicción.

Su distrito escolar puede contar con un consejero que pueda ayudarle a encontrar un programa adecuado. Los padres cuyos hijos han participado en este tipo de programas pueden ser una muy buena fuente de información.



POSIBLES RESPUESTAS QUE SU HIJO O HIJA PUEDE DAR CUANDO LE OFREZCAN DROGA:



“No, gracias.”

“No, no me gusta.”



“No, estoy bien. Gracias.”

“No, gracias. Estoy en el equipo de _____ y no quiero arriesgarme.”



“No, estoy entrenando para _____.”

“No. Tengo que irme pronto.”



Su hijo asiste a una fiesta a la que alguien llevó una botella de vodka o cerveza. Hay algunos jóvenes de preparatoria más grandes. Muchos están tomando o fumando marihuana, y le preguntan a su hija si quiere un poco. Asuma el papel del joven mayor que le ofrece a su hija una lata de cerveza o un cigarro de marihuana.

AYUDE A SU HIJO A DESARROLLAR RESPUESTAS FIRMES, PERO AMISTOSAS

Asegúrele a su hijo que los amigos respetarán su decisión de no involucrarse. Recuérdele que la mayoría de la gente está enfocada en sí misma, lo que hace menos probable que estén interesados en lo que otros hacen.

RESPONDIENDO A LA PREGUNTA: “¿ALGUNA VEZ USASTE DROGAS?”

CONSEJOS

Para muchos padres, la respuesta es simplemente “no”. Sin embargo, ésta puede ser una pregunta difícil de contestar para otros padres. La conversación no tiene por qué ser incómoda. Puede usarla a su favor para convertirla en un momento de enseñanza.

Los expertos consideran que es mejor decir la verdad. No obstante, no es necesario compartir todos los detalles. Use la discusión como una oportunidad para hablar abiertamente sobre lo que lo atrajo a las drogas, el alcohol o el tabaco, las razones por las cuales son dañinos y por qué desea que su hijo evite cometer el mismo error. Recuerde, **el problema no es el pasado de usted, sino el futuro de su hijo. Lo importante es que su hijo comprenda que usted no desea que consuma drogas, alcohol o tabaco.**

Para encontrar más información sobre este tema, visite www.hablemos.samhsa.gov



EL DILEMA DE UN PADRE DE FAMILIA: “¿ES CORRECTO HUSMEAR?”

Muchos padres de familia dudan sobre si es correcto o no registrar la habitación de su hijo para buscar evidencia del consumo de drogas o alcohol. “¿Es correcto husmear?” es una pregunta difícil, pues hay que considerar muchos factores:

- ¿Debe advertir primero a su hijo?
- ¿Qué es exactamente lo que debe buscar?
- ¿Debe preguntarle directamente si está consumiendo drogas en lugar de registrar su habitación?

La decisión de “husmear” es de usted, pero debe ser una decisión que pueda justificar. Si percibe cualquier cambio en el comportamiento de su hijo o identifica olores tales como marihuana, humo de cigarrillo o aromatizantes para ocultar otros olores (por ejemplo, incienso o Lysol en atomizador) que vienen de su habitación, puede tener una buena razón para querer saber qué está pasando.

Si registra la habitación y su hijo se da cuenta, él puede argumentar que se trata de una violación a su privacidad. Usted puede responder a este argumento diciéndole que su comportamiento está creando dudas y que le preocupa que pudiera haber algún problema.

Considere verificar regularmente el botiquín de medicinas. Las investigaciones demuestran que hay un incremento en el abuso de medicamentos disponibles con o sin receta. Muchos jóvenes tienen acceso al botiquín —en su propia casa o en la de algún amigo— como una fuente práctica de dichos medicamentos. Asegúrese de no dejar medicamentos recetados sin usar en el botiquín, y no deje de vigilar los medicamentos que usted esté tomando.

Los cambios de ánimo y un comportamiento impredecible son con frecuencia síntomas del proceso de crecimiento de los adolescentes, pero también podrían significar el consumo de drogas o alcohol. Esté pendiente de cualquier cambio inexplicable y conozca las señales de alerta potenciales:

- Está retraído, deprimido, cansado o no muestra interés por su higiene personal.
- Se muestra hostil, no coopera y con frecuencia regresa a casa después de lo establecido.
- Sus relaciones con los miembros de la familia se han deteriorado.
- Está pasando el tiempo con un nuevo grupo de amigos.
- Su rendimiento escolar ha disminuido y no está asistiendo a clases.
- Ha perdido el interés por aficiones, deportes y otras de sus actividades predilectas.
- Sus patrones alimenticios y de sueño han cambiado; está despierto de noche y duerme durante el día.
- Le cuesta trabajo concentrarse.
- Tiene los ojos rojos y tiene escurrimiento nasal, pero no padece de ningún tipo de alergia ni resfrío.
- Ha desaparecido dinero de la casa.
- Ha encontrado alguno de los siguientes objetos en su hogar: pipas, papel para cigarrillos, pequeños frascos de medicinas, gotas para los ojos, encendedores de butano, pipas caseras o bongs (pipas con un filtro de agua) hechas con latas de refresco o envases de plástico.



PUEDEN EXISTIR OTROS PROBLEMAS DE SALUD

CONSEJOS

Algunas de las señales de alerta que aparecen en la lista del lado izquierdo podrían apuntar a problemas de salud más graves, tales como enfermedades emocionales, físicas o mentales. Las investigaciones sugieren que casi la mitad de los jóvenes involucrados con el consumo de droga o alcohol tienen problemas de índole mental. Antes de decidir qué es lo que hará, discuta sus observaciones con el médico de su hijo.

“
Responsabilícese por aprender sobre la drogadicción y su prevención para que pueda darle a sus hijos información y apoyo cuando lo requieran. No sólo su hijo está en riesgo. Si otros jóvenes tienen la información correcta y padres que apoyan su capacidad para resistirse al consumo de drogas, su hijo estará mucho más seguro.



Ian Katz, 20 años.

— Ginger Katz, madre de Ian, quien murió de una sobredosis de heroína.

”

Objetivo de la campaña Unidos con las Familias:

Instar a más padres y familiares a relacionarse con sus hijos para convencerlos de no consumir drogas.

www.drugfree.org

“¡Su hijo lo necesita!” es posible a través de un subsidio de MetLife Foundation.


The Partnership ●
for a Drug-Free
America®

MetLife Foundation