

Proteja a sus hijos DE LAS DROGAS



Una guía para los padres

CAMPAÑA NACIONAL ANTI-DROGAS

OFICINA DE LA POLÍTICA NACIONAL SOBRE EL CONTROL DE LAS DROGAS

Mensaje del Cirujano General de los Estados Unidos

El concepto de familia, o la importancia de la familia, es una fuerza que guía a nuestro mundo. Padres, abuelos, tíos, tías, hermanos, primos y las personas mayores constituyen la fuerza más poderosa que tenemos para proteger a nuestros niños de conductas de riesgo, tales como el consumo de bebidas alcohólicas a edad temprana, el fumar marihuana y tabaco, y el uso de otras sustancias perjudiciales.

A medida que los jóvenes van adquiriendo independencia, es importante que los padres hablen con sus hijos sobre los peligros de consumir drogas. La mayoría de los jóvenes estarán expuestos a las drogas en algún momento durante su vida. De hecho, muchos jóvenes en el octavo grado dicen que ya están consumiendo drogas. Al involucrarse con sus hijos y en sus actividades – sabiendo a dónde van, qué es lo que hacen, con quién están y a qué hora regresarán a casa – habrá recorrido la mayor parte del camino para lograr que los jóvenes estén alejados de las drogas.

Esta guía puede ayudarle a encontrar las palabras y el momento apropiado para hablar con sus hijos y para crear “momentos de aprendizaje”. Espero que este folleto le ayude a guiar a sus hijos para que disfruten de una vida saludable y libre de drogas. Como Cirujano General, agradezco que se tome el tiempo para ayudar a asegurar un futuro saludable para sus hijos. Ellos también se lo agradecerán.

Richard H. Carmona, M.D., M.P.H., F.A.C.S.

Vicealmirante, Servicio de Salud Pública de Estados Unidos,
Cirujano General de los Estados Unidos

*Esta guía está dedicada a
las familias hispanas de los
Estados Unidos.*

Don Quiño,

Alianza Para Un Puerto Rico Sin Drogas
Asociación Americana de Pediatría
Colegio Interamericano de Médicos y Cirujanos
Alianza Nacional para la Salud Hispana
Asociación Nacional de Enfermeras Hispanas
Asociación Nacional de Publicaciones Hispanas
Asociación Médica Hispana Nacional
Alianza para una América Libre de Drogas
Fundación de la Cámara de Comercio Hispana de Estados Unidos
National PTA

PADRES.
LA ANTIDROGA.

Un Mensaje de Nuestros Aliados (o Socios)

Ya sea usted padre, abuelo o cualquier otra persona que se preocupa por el futuro de un niño, le agradecemos su interés por prevenir el uso y abuso de drogas. Es difícil para nosotros imaginar que un joven a quien amamos puede terminar usando drogas. Pero existe la posibilidad de que muchos de los jóvenes se cuestionen si deben o no tomar esta decisión. Esta guía le ayudará a enseñarle a su hijo que la respuesta debe ser: "No debo, y no lo haré".

A continuación encontrará algunos datos sobre los jóvenes y el uso de drogas: cuarenta por ciento de todos los adolescentes en Estados Unidos han dicho que esperan usar alguna droga en el futuro. El número de estudiantes de octavo grado que ha probado marihuana se ha duplicado entre 1991 y 2001, de uno de cada diez, a uno de cada cinco. El uso de sustancias como la marihuana y los inhalantes pueden resultar en consecuencias sociales (como por ejemplo, fracasar en la escuela) y físicas, tales como una pobre condición física o daño a los pulmones y el cerebro. Los adolescentes que fuman cigarrillos tienen más probabilidades de ingerir alcohol. Los adolescentes que fuman y beben alcohol, tienen más probabilidades de usar marihuana. Y quienes utilizan las tres sustancias tienen más probabilidades de consumir otras drogas ilícitas. Los estudios a largo plazo han demostrado que los jóvenes casi nunca usan otras drogas ilícitas a menos que hayan usado antes marihuana.

Este es el dato más importante que debe conocer: los jóvenes que aprenden de sus padres sobre los peligros del consumir alcohol a edad temprana, drogas y otras sustancias peligrosas, tienen menos probabilidades de usarlas. En otras palabras, usted tiene el poder de mantener al joven que ama seguro, saludable y libre de drogas.

Pero encontrar las palabras y el enfoque apropiado puede ser difícil. Es aquí donde surge esta guía, que puede serle útil para poner sus buenas intenciones en acción.

Los pediatras de la nación y el National PTA le agradecen que dedique tiempo para ayudar a asegurar un futuro saludable para su hijo. Algún día su hijo se lo agradecerá.

Sinceramente,

American Academy of Pediatrics
National PTA

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

National
PTA
everychild.one voice.

Introducción

Los hijos son una bendición. Sin embargo, ser padre no es una tarea fácil. Menos aun cuando usted, como padre o madre hispano, proviene de una cultura distinta y posiblemente de otro país.

Esta realidad puede contribuir a que usted se sienta aún más abrumado cuando llega el momento de tratar con sus hijos el tema de las drogas. Pero no pierda la calma. Como padre, usted puede y debe disciplinar a sus hijos, y es posible ser amoroso y disciplinarlos al mismo tiempo.

Esta guía es una herramienta que le explicará cómo reconocer las situaciones que pueden enfrentar sus hijos con las drogas. Además, le daremos recomendaciones sobre la mejor manera de comunicarse con sus hijos y cómo establecer reglas claras en el hogar y para controlar sus actividades.

Lo primero que todo hijo desea es sentirse comprendido y amado por sus padres. Aunque usted los vea rebeldes o distantes, ellos están buscando su atención, su afecto y sus consejos.

Si usted sospecha o sabe que sus hijos ya están experimentando con drogas, todavía hay mucho que usted puede y debe hacer. No se lamente pensando que ha “fracasado” como padre o que sus hijos “le salieron mal”. Aún con los mejores padres y la mejor educación, un menor puede equivocarse y nunca es tarde para ayudarlo.

Índice

PARTE 1	PÁGINA 4
Cómo prevenir el uso de drogas:	
<i>Hay mucho que ganar y nada que perder</i>	
PARTE 2	PÁGINA 20
Apoyando y enseñando a su hijo:	
<i>El que siembra, cosecha</i>	
PARTE 3	PÁGINA 28
Si están usando drogas:	
<i>A grandes males, grandes remedios</i>	
CONCLUSIÓN	PÁGINA 44

PARTE I
Cómo Prevenir
el Uso de Drogas:

*Hay mucho que ganar
y nada que perder*



La Importancia de
Hablar Con Sus Hijos

Hay mucho que ganar y nada que perder.

Cuando su hijo llegue a los nueve o diez años seguramente usted ya le habrá enseñado a distinguir lo correcto de lo incorrecto, así como las reglas básicas de seguridad, buenos hábitos de salud, y cómo hacer amigos y llevarse bien con la gente. Sin duda, usted ha logrado muchas cosas buenas.

Antes de que su hijo sea adolescente o *teenager*, usted también debe fortalecer su comunicación con él ya que una mejor comunicación aumentará las probabilidades de mantenerlo lejos de las drogas.

Información Sobre Drogas:

Saber es poder

Marihuana

Los padres deben saber que cuatro de cada diez adolescentes han dicho que piensan experimentar con drogas en algún momento de sus vidas. La marihuana es la droga más comúnmente usada entre los jóvenes de Estados Unidos. El número de estudiantes de octavo grado que ha consumido marihuana se ha duplicado entre 1991 y 2001, de uno de cada diez, a uno de cada cinco. Los hispanos en octavo grado tienen el índice más alto de uso de marihuana y de casi todas las otras drogas, superando a los estudiantes de otros grupos.

La marihuana le hace daño al cuerpo y a la mente de los jóvenes. Usarla produce cambios en el cerebro similares a aquellos causados por la cocaína, la heroína y el alcohol. El humo de la marihuana contiene algunos de los mismos químicos que tiene el tabaco y que causan cáncer, y los usuarios regulares desarrollan a menudo problemas respiratorios tales como tos crónica y un pitido agudo al respirar. La marihuana puede causar ansiedad y ataques de pánico, y puede llevar a la depresión y a otros problemas de salud mental.

La marihuana afecta el aprendizaje y el aprovechamiento académico. El uso repetido de la marihuana afecta la capacidad de los jóvenes para concentrarse y recordar información. Los jóvenes que fuman marihuana regularmente tienen más probabilidades de involucrarse en comportamientos riesgosos que pueden perjudicar su futuro, tales como conductas delictivas y agresiones, rebeldía, actividad sexual y relacionarse con amigos que usan drogas y cometen otros delitos. La marihuana también retrasa las reacciones y puede afectar al manejar. Los estudios han demostrado que manejar drogado está asociado con manejar negligentemente, lo cual pone al conductor, los pasajeros y otras personas en riesgo.

A pesar de lo que alguna gente dice, la marihuana sí es adictiva. De hecho, más jóvenes comienzan tratamiento por un diagnóstico primario de dependencia de marihuana que por todas las otras drogas ilícitas combinadas.

Otros Datos Sobre las Drogas

Inhalantes: Los efectos físicos de los inhalantes pueden incluir pérdida de la visión y la audición, espasmos de las extremidades y daños al cerebro, la médula espinal, el hígado y los riñones. Y los usuarios pueden morir la primera vez que usan un inhalante, como por ejemplo, freón, pegamento o gasolina.

Éxtasis (Ecstasy): El éxtasis puede causar depresión, visión borrosa o alucinaciones (ver o escuchar cosas que no son reales) y aumentos peligrosos en los latidos del corazón y en la presión arterial.

Para más información sobre las drogas, incluyendo fotos, puede visitar www.LaAntidroga.com y ver la sección de información sobre drogas. O puede llamar gratis al Centro Nacional de Información sobre Drogas y Alcohol al **1-877-SINDROGAS**.

Como padre, usted debe de conocer las diferentes drogas que los jóvenes están usando, incluyendo los nombres “populares” que se usan en la calle para referirse a las mismas y así como sus efectos. De esa manera, estará mejor preparado para tomar medidas de prevención si sus hijos alguna vez experimentan con drogas. Estar informado puede ayudar a prevenir que su hijo use drogas.

Los adolescentes que reciben información en sus hogares sobre los riesgos de usar drogas reducen sus probabilidades de consumirlas en un 42 por ciento.



Sus palabras y acciones importan

Si usted no le habla a sus hijos sobre el alcohol y las drogas, alguien más lo hará. Asegúrese de que ellos entienden los problemas legales que pueden tener si usan marihuana y otras drogas ilícitas.

Cerca de dos tercios de los adolescentes hispanos piensan que hay un gran riesgo de que sus padres se enojen o de que pierdan el respeto de su familia o amistades si fuman marihuana.

Establezca reglas para mantener a sus hijos sanos y seguros:

Donde manda capitán, no gobierna marinero

No es fácil ser padre, especialmente cuando hablamos de asuntos tan delicados como el uso de drogas. Los expertos dicen que para crear un ambiente que combine las palabras con las acciones, usted debe:

Estar involucrado en la vida de sus hijos, saber lo que están haciendo, sus actividades y cómo emplean su tiempo.

Establecer límites con reglas claras y consecuencias si éstas no se cumplen.

Aplaudir y recompensar la buena conducta.

Naturalmente, a sus hijos no les va a gustar que usted quiera saber siempre a dónde van, dónde están o qué están haciendo. Sin embargo, hágales saber que aunque sea incómodo, es lo mejor para ellos. Debe existir un diálogo permanente entre padres e hijos. Sin embargo un hogar no es — ni debe ser — una democracia a la hora de tomar decisiones. No se trata de ser dictador ni injusto con los niños o jóvenes, pero es importante que aprendan los valores básicos y respeten las decisiones de sus padres, ya que éstos buscan lo mejor para ellos.

Pregunte quién, cuando y dónde

Hay varias maneras de saber lo que están haciendo sus hijos:

Siempre esté al tanto de dónde está su hijo cuando se encuentre fuera de casa. Pídale a su hijo que le comunique regularmente desde donde esté. De acuerdo con sus recursos económicos, déle monedas, una tarjeta telefónica, un *beeper* (localizador personal) o un teléfono celular, con reglas claras para su uso. (Dígale, por ejemplo, “llama cuando salgas de la escuela” o “si te envío una señal al *beeper*, o te llamo al celular, espero que me llames en cinco minutos”).

.....
Camine por el vecindario y vea dónde los jóvenes de la edad de su hijo acostumbran reunirse para pasar el tiempo, o como dicen ellos, “*hang out*”.

.....
Haga una lista de “zonas seguras”, lugares que usted haya identificado, donde haya seguridad y provean un nivel adecuado de supervisión adulta.

.....
Haga una lista de teléfonos y direcciones de “personas seguras”. Estos son adultos que usted conoce, que no consumen drogas y a quienes su hijo podrá acudir en caso de emergencia.

.....
Haga una lista de teléfonos de los amigos de sus hijos que incluya los nombres de sus padres.

Conozca a los amigos de sus hijos

Invite a cenar a los amigos de sus hijos. Hable con ellos y conózcalos también. Haga preguntas para saber cómo son.

Es importante que conozca a los padres de los amigos de sus hijos. Puede encontrarlos en una reunión en la asociación de padres de la escuela (PTA, por sus siglas en inglés), en las prácticas de fútbol o de baile, o en cualquier otra ocasión donde los jóvenes estén reunidos. Haga una pequeña fiesta en su casa e invite a los padres de los amigos de sus hijos.

Recuerde el refrán que dice:

Dime con quien andas y te diré quien eres.

Establezca una buena relación con los maestros y los consejeros de sus hijos

Al establecer una buena relación con los maestros y los consejeros de sus hijos, usted podrá saber cómo se comporta su hijo cuando usted no está cerca. Si usted piensa que no puede comunicarse con estas personas de una manera efectiva debido a la barrera del idioma, solicite ayuda de un maestro o consejero bilingüe o pídale a un familiar o amigo que domine mejor el inglés que lo acompañe a la reunión.

Un Mensaje Claro: Dile No a las Drogas

“La mayoría de los menores no quieren desilusionar a sus familias”, dice Amelie Ramírez, doctora en salud pública y especialista en prevención del uso de drogas. “Los padres que envían un mensaje claro acerca de ‘no usar drogas’ están comunicando sus expectativas para sus hijos, y esto les ayudará a mantenerse alejados de las drogas”.

Los adolescentes dicen con frecuencia que sus padres no les hablan acerca de las drogas, aun cuando sus padres indican que sí lo hacen. Use mensajes claros y directos, que no dejen espacio para la confusión. Dígale a sus hijos claramente que usted no quiere que usen sustancias tóxicas, ni tabaco, ni alcohol, ni drogas como la marihuana, el éxtasis o los inhalantes.

Establecer una regla firme acerca de no consumir drogas, ayudará a su hijo a resistir la presión de sus amigos y otras personas para que usen drogas.



Fijando límites

Además de establecer reglas en el hogar, los padres deben fijar límites sobre las cosas que sus hijos pueden hacer fuera de la casa, en fiestas o en actividades deportivas. Dígale a sus hijos que no los quiere en situaciones riesgosas. Use sus propias palabras para describir estas reglas. Sus palabras deberán expresar el amor que usted siente por su hijo y en su preocupación por que esté bien.

“No quiero que vayas en un auto cuando conduzca alguien que haya consumido drogas o que haya estado bebiendo. Es peligroso, no debes hacerlo. Llámame e iré a buscarte”.

“Te quiero mucho, pero tienes que darte cuenta que soy tu mamá (o tu papá) y no uno de tus amigos. Como madre (o padre) yo no aceptaré que estés en un lugar donde se usen drogas”.

Cómo Hablar Con Sus Hijos: La Comunicación – La Anti-droga

Primero hay que escuchar

Cuando quiera hablar con sus hijos usted debe tener en cuenta siempre este principio:
antes de hablar, debe escuchar.

Cuando su hijo quiera hablar con usted, trate siempre de encontrar tiempo. Recuerde que una buena comunicación con su hijo es lo más importante. No le diga “en un minuto” o “ahora no”. Dedique toda su atención a lo que su hijo o hija le esté diciendo, porque los jóvenes se dan cuenta cuando usted simula que los está escuchando, pero en realidad está pensando en otras cosas.

Las siguientes son algunas ideas para que se produzca una buena comunicación:

Haga preguntas “abiertas” que estimulen la conversación. Evite preguntas que los jóvenes puedan responder con un simple “sí” o “no”. Por ejemplo, puede preguntarle:
¿Qué vas a hacer este fin de semana?

Las diferencias culturales o de idioma pueden convertirse en un obstáculo entre usted y sus hijos. Demuestre que los está escuchando y que está tratando de entender su punto de vista. Por ejemplo, cuando sus hijos le describan un evento, repita lo que usted crea que le han dicho.

Estas conversaciones no tienen que ser algo complicado o elaborado. Simplemente ir a caminar o salir a tomar un helado puede ser una oportunidad para hablar y escuchar a su hijo.

Los padres tienen la palabra

Una vez que haya escuchado a sus hijos y pensado en lo que les va a decir, viene la parte más difícil: cómo comenzar la conversación y encontrar las palabras apropiadas.

No tiene que seguir los textos y las sugerencias como si fueran un libreto. Use sus propias palabras y determine el momento y el lugar en los que usted se sienta más cómodo para hablar. Por ejemplo, en el auto cuando estén los dos solos, en caminatas que hagan juntos o cuando estén paseando, o de compras en el *mall*.

Palabras claras: Dando consejos a sus hijos

A veces los jóvenes necesitan palabras claras que los ayuden a evitar situaciones riesgosas. Aquí incluimos algunos consejos que le pueden ayudar. Además, esta es una oportunidad para motivar a los jóvenes a que piensen por sí mismos. Pregúnteles que harían o cómo actuarían en dichas situaciones.

Lo que debes decir si alguien te ofrece drogas

Aconseje a su hijo sobre maneras de decir no a las drogas. Estas son algunas frases que puede decir:

“No, gracias, no es para mí”.

“Antes traté de beber y vomité”.

“¿Por qué voy a querer arruinarme a mí mismo?”

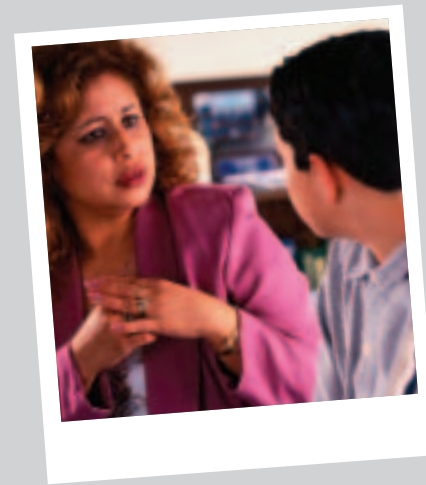
“Es ilegal. No quiero meterme en problemas”.

“¿Estás bromeando? ¿Por qué voy a hacer algo tan tonto?”

*Si sus hijos le preguntan:
¿Alguna vez usaste drogas?*

Por supuesto, usted debe advertir a su hijo sobre los peligros de las drogas y que no quiere ni aceptará que las consuma. Pero eso no basta. Si su hijo se lo pregunta, usted debe ser honesto y si alguna vez consumió drogas, debe decirle la verdad. Según el doctor Tony Biglan, especialista en conducta, cuando este listo para hablar “no necesita entrar en detalles”. Si usted ha probado drogas, puede dar una respuesta corta y honesta, como la siguiente:

“Cuando era joven probé drogas porque algunos de mis amigos lo hacían. Pensé que era necesario para que mis amigos me aceptaran. En esa época no sabíamos tanto como ahora sobre los efectos perjudiciales que se producen cuando fumas marihuana o usas otras drogas. Si hubiera sabido las consecuencias, nunca las hubiera usado. Es por esto que haré cualquier cosa para ayudarte a que te mantengas alejado de las drogas. Mi trabajo como padre es evitar que cometas los mismos errores que yo he cometido”.



PARTE 2

Apoyando y enseñando a su hijo:

El que siembra, cosecha



Momentos para la enseñanza: *Lo que bien se aprende, nunca se olvida*

Hay muchos momentos en un día para crear lo que llamamos “oportunidades de comunicación” o “momentos para la enseñanza”, que proveen la ocasión para conversar con sus hijos sobre asuntos importantes, como por ejemplo, el uso de drogas. Si usted tiene una buena comunicación con sus hijos, hará una diferencia positiva en sus vidas.

¿Cuándo y cómo decirlo?

Cualquier momento puede ser útil para la enseñanza. Cuando usted decida tomarse un tiempo para enseñarle a su hijo algo sobre las drogas, no tiene que ser una charla larga y seria, sino informal. Con unas pocas palabras, usted puede hacerlo. No tiene que ser una charla de una sola vez, sino que debe de tener esta conversación regularmente.

Algunos ejemplos de momentos para la enseñanza podrían ser durante un rato divertido, cuando estén de compras juntos, hablando sobre telenovelas o películas con sus hijos, haciendo las tareas domésticas, preparando la comida o cenando juntos en la mesa familiar.



Viendo la tele o escuchando música

Los programas de radio y televisión pueden dar tema para que usted comente o converse con sus hijos. Ver la televisión en familia ofrece una buena oportunidad para analizar las representaciones positivas y negativas que vemos todos los días sobre las drogas, el alcohol y el tabaco. Por ejemplo, si un personaje en una telenovela o una película está usando drogas, usted podría iniciar una conversación con sus hijos usando alguna de estas frases:

“Me pregunto qué opinará su familia sobre que él se drogue y se ponga *high*”.

.....

“¿Cómo crees que ésta persona terminará?”

.....

“¿Qué crees que opinen sobre esta persona sus profesores? ¿Su familia? ¿Su pareja? ¿Sus vecinos? ¿O el sacerdote de la iglesia que lo conoce desde pequeño?”

.....

Es también un momento apropiado para recordarle a los niños un refrán tradicional que dice así:

“El que mal anda, mal acaba”.

Cuando se sienten mal...

Hay otros momentos que pueden ser apropiados para transformarlos en “momentos para la enseñanza”.

Estos momentos ocurren cuando los jóvenes se sienten verdaderamente mal, por ejemplo, si obtienen malos resultados en una prueba de la escuela, cuando pierden un partido o si un amigo se va fuera de la ciudad. En estos períodos depresivos, la noción de que “la droga te hace sentir bien” puede ser atractiva para los jóvenes.

Debe decirle a los jóvenes que el beber alcohol los hará sentirse peor y que fumar marihuana los pondrá más ansiosos. Sobre todo, estas sustancias frecuentemente llevan a otras consecuencias tales como accidentes de autos, lucir tonto ante sus propios amigos o perder el control con el riesgo de que otra gente tome ventaja de esa situación.



Cuando se sienten bien...

Otro momento en que los padres pueden aprovechar para hablar con sus hijos es cuando éstos tienen una racha de buena suerte: cuando se sienten en la cumbre del mundo y todo les sale bien. Los tiempos en que vivimos pueden inducir a los jóvenes a creer que pueden hacer cualquier cosa y que todo les saldrá bien. Y aún podrían pensar que las terribles consecuencias de las drogas no les van a afectar a ellos.

Usted es el ejemplo

Recuerde que usted es el ejemplo más importante que tienen sus hijos. Ellos se dan cuenta de todo lo que usted hace y cómo actúa. Si sus hijos lo ven tomando o consumiendo drogas pueden creer que es correcto o aceptable que ellos también lo hagan. Si usted hace chistes sobre estar borracho o sobre el consumo de drogas, o permite que los menores beban alcohol en su propia casa, sus hijos podrían creer que ni el alcohol ni las drogas deben tomarse en serio.

Decir una cosa y hacer otra no lleva a ningún lado. Debe actuar de la misma manera en que aconseja a sus hijos. Como dice el refrán:

Predique con el ejemplo.



Combata los mensajes a favor de las drogas

Muchos padres están preocupados por los mensajes en televisión, películas y canciones que promueven el uso de las drogas y no muestran las consecuencias negativas de las mismas. Por eso, algunos padres prefieren restringir el acceso de sus hijos a los medios de comunicación, explicándoles el porqué.

Usted puede establecer reglas sobre lo que sus hijos ven y escuchan. Muchos padres no controlan las actividades de sus hijos en el Internet. Si tiene una computadora en la casa conectada al Internet, debe hacer saber a sus hijos que usted supervisará el material al que tienen acceso. Los jóvenes no sólo pueden encontrar sitios sobre drogas en el Internet (incluyendo numerosos sitios pro drogas), aunque parezca increíble, también pueden comprar drogas por Internet.

Promueva actividades sanas: *Mente sana, cuerpo sano*

Para mantener a sus hijos alejados de las drogas, asegúrese de que participen en actividades sanas, como el deporte, el teatro o la música, o en organizaciones de la comunidad. También pueden participar en actividades con la familia, como por ejemplo, paseos al aire libre, ir al cine, o ayudar a sus abuelos en tareas cotidianas, como ir al supermercado.

Además usted puede ayudar a sus hijos:

Motivándolos a formar parte de un equipo de deporte (fútbol o béisbol) con sus amigos.

.....

Motivándolos a inscribirse en una organización comunitaria o social.

.....

Preguntando si en su ciudad existen programas de orientación profesional (internships) o programas de verano que les puedan interesar.



PARTE 3
Si Están Usando Drogas:

*Of Grandes Males,
Grandes Remedios*



¿Cómo detectar si están usando drogas?

Señales y síntomas

No siempre es fácil detectar las señales y síntomas que indican que su hijo está usando drogas, ya que algunos son comunes en el comportamiento de adolescentes perfectamente normales. Aunque no hay ninguna señal instantánea y concreta que indique claramente que un joven pudiera estar consumiendo drogas o alcohol, las siguientes pueden ser algunas señales de un posible problema:

Cambios en la asistencia escolar o baja en su rendimiento

.....

Aislamiento, depresión, fatiga

.....

Falta de interés en su apariencia personal

.....

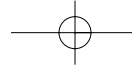
Hostilidad o falta de cooperación

.....

Cambios físicos (nariz persistentemente congestionada, ojos rojos, catarro, jadeo, moretones)

.....

Pedir dinero prestado con frecuencia o tener dinero en efectivo extra



Alejamiento de la familia, de los amigos o de los pasatiempos favoritos
.....

Cambios en su círculo de amistades
.....

Pérdida de interés en las actividades, pasatiempos o deportes que solían ser importantes
.....

Cambio en los hábitos de comida y sueño
.....

Uso de incienso o desodorantes ambientales
.....

Evidencia de inhalación de productos (tales como spray para el pelo, esmalte de uñas o líquido corrector de oficina) o sustancias químicas para ponerse *high* (trapos bañados en soluciones químicas, olor a gasolina en la ropa de una persona, necesidad de comprar artículos de higiene personal más frecuentemente)

Olor a alcohol en la respiración o uso repentino y frecuente de caramelos de menta para mejorar el aliento
.....

Evidencia de drogas o de parafernalia de drogas (por ejemplo, papeles para enrollar cigarrillos, goteros, encendedores de butano, “pipas”, etc.)
.....

Alcohol diluido en agua en botellas de licor
.....

Uso repentino de perfumes o colonias fuertes
.....

Guardar “secretos” sobre sus acciones, posesiones o su paradero

Por un lado, usted debe de estar siempre abierto y listo para recibir toda la información que su hijo le dé. Pero también debe dejar claro que continuará manteniendo una actitud de cero tolerancia en el uso de drogas.

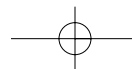
Mi Hijo Consumió o Está Consumiendo Drogas. ¿Qué hago?

Si usted ha sorprendido a su hijo usando drogas o “guardándolas” para un amigo, su primera reacción podría ser quedarse sin palabras. Lo primero que debe hacer es averiguar por qué su hijo está consumiendo drogas. Quizás está pasando por un mal momento en casa o en la escuela.

El siguiente paso, según recomiendan los expertos, es hacerle saber a su hijo que usted no aprueba su uso o posesión de drogas.

Las siguientes frases le permitirán establecer una comunicación franca con su hijo:
“Estoy realmente desilusionado. Sabes que yo no apruebo el uso de drogas y especialmente no apruebo que tú uses drogas”.

“Siempre te voy a querer y siempre te voy a apoyar y guiar. Pero no quiero que consumas drogas. Y no quiero que tomes una mala decisión y te ocurran cosas malas en tu vida”.





Como enfrentar el problema

Si su hijo admitió haber usado drogas recientemente, debe hablar con el consejero de la escuela, su médico o enfermero. Ellos orientarán al joven (y a usted), a la vez que mantendrán la conversación confidencial. Durante la conversación, usted puede preguntarle a su hijo donde consiguió las drogas. Si su hijo las obtuvo de un amigo, pregúntele el nombre del amigo. Dependiendo de la situación, usted también puede avisar a los padres de ese amigo.

Si su hijo obtuvo drogas en la escuela, no hay duda que hablar a otro padre o al director de la escuela acerca de dónde su hijo obtuvo las drogas es una decisión difícil, pero es lo mejor. Si usted no le avisa al otro padre o al director acerca de la situación, el problema de drogas continuará e incluso puede empeorar.

¿Qué pasa cuando su hijo rompe las reglas del hogar?

Todos queremos paz en nuestra casa, pero posiblemente existirán conflictos si sus hijos no siguen las reglas del hogar.

Una pregunta que usted podría hacerse es: ¿cuáles son las consecuencias de romper las reglas? La doctora Ramírez tiene algunas sugerencias.

Es importante no exagerar su reacción. Sin embargo, usted debe establecer un castigo que tenga algún impacto. Recuerde que usted es el padre (o la madre) y usted establece las reglas y las consecuencias, las cuales no son negociables.

Lo que usted puede hacer es tomar las siguientes medidas:

Restrinja el uso de la televisión y del Internet.

.....

Haga que su hijo lea y discuta información sobre los efectos de las drogas, el tabaco y el alcohol.

.....

Suspenda las actividades externas, como ir al *mall* o al cine.

.....

No permita las llamadas telefónicas.

Si su hijo usó el dinero que le da mensualmente para sus gastos para comprar drogas, podría suspenderle ese dinero hasta que usted recupere la confianza en él. Explíquelo a su hijo que si le defrauda usando su asignación de dinero para algo ilegal o perjudicial, desconfiará de su capacidad para ser responsable con el dinero.

Cuando tome estas medidas, recuerde mantener la comunicación con su hijo. Recuerde que estas medidas no quieren decir que usted no quiera a su hijo ni que sea un mal padre. Al contrario, precisamente porque lo quiere debe aplicarlas de una manera severa, pero también justa. El castigo no debe durar más de tres semanas. Si dura demasiado, el joven olvidará por qué ha sido castigado.

Es importante que el castigo y sus consecuencias se mantengan. La consistencia es clave ya que cuando los padres no son consistentes envían mensajes mixtos a sus hijos.

Diálogo con un Hijo que Acepta que Ha Probado o Consume Drogas

Si su hijo acepta que ha probado drogas, esto puede enojarle, irritarle o hacerle sentir muy incómodo acerca de cómo actuar. Nuevamente, la idea es reforzar y aplicar las reglas sobre el uso de drogas, a la vez que se mantiene siempre abierta la comunicación. Exprésele amor a su hijo, pero no tema ser enérgico para desaprobando su conducta. Estos son varios ejemplos de lo que usted puede decir:

“Gracias por decírmelo, pero déjame recordarte que con las drogas nunca estarás saludable, ni serás feliz. Las drogas también son ilegales, por lo cual podrías terminar en un centro de detención juvenil (reformatorio). Puedes también perder tu licencia de conducir (o permiso de aprendizaje). Puedes perder una beca. Y te pueden expulsar del equipo deportivo de la escuela”.

“Aunque esté decepcionado contigo porque usaste drogas (o alcohol), te agradezco que confíes en mí. Quiero que me digas siempre la verdad. Pero no apruebo que consumas drogas”.

.....

“Mi trabajo como padre es asegurarme que tengas una infancia y juventud felices, pero lo más importante es que llegues a ser un adulto responsable, y sé que podrás serlo. Pero si usas drogas, no lograrás nada de eso”.

*Si su hijo le dice: "Todo el mundo lo hace".
¿Qué hace usted?*

Los jóvenes frecuentemente piensan que más jóvenes están consumiendo drogas de los que en realidad lo hacen. Esto a veces significa que probarán drogas en un intento por ser parte del grupo.

Aquí hay algunas frases que les puede decir:

“Menos jóvenes de los que tú crees usan drogas. Además, no necesitas drogas para sentirte parte del grupo ni para estar en onda”.

.....
“A mí no me interesa lo que otros jóvenes hagan. Lo único que sé es que no quiero que tú uses drogas”.



Si el amigo de su hijo o el padre consumen Drogas

Este es otro caso de una situación riesgosa. Como padre, debe hacerle saber a su hijo que su trabajo es mantenerlo seguro y alejado de las situaciones perjudiciales.

“No quiero que andes por ahí con muchachos que consumen drogas o alcohol. Cuando estás junto a jóvenes que usan drogas, pueden presionarte para que tú también te drogues”.

.....
“Está claro que te importa tu amigo. Y cuando alguien nos importa, no podemos dejar que se lastime, perjudique o se meta en problemas. Tenemos que ayudar a tu amigo”.

¿Cuándo y cómo buscar ayuda externa?

Usted debe juzgar cuándo su hijo necesita ayuda externa. Pero existen básicamente dos situaciones:

Si su hijo ha consumido drogas una sola vez y usted piensa que no volverá a suceder, es más importante que nunca estar al tanto de sus actividades y recalcarle el mensaje: dile no a las drogas. Explíquele a su hijo que lo que hizo le preocupa. Sea específico.

Por ejemplo, puede decir:

“Escuché que había jóvenes usando marihuana en la fiesta a la que fuiste la semana pasada. No te quiero cerca de jóvenes que usan drogas”.

Establezca un castigo, como por ejemplo, limitar el contacto con sus amistades (no salir o cero visitas) o limitar las actividades (no ir al *mall*) por una semana. Dígale claramente que si hay una próxima vez, el castigo será más severo y que se verá forzado a buscar ayuda profesional para él.

.....

Si su hijo ha consumido drogas más de una vez y ve que ha desarrollado una adicción (o no está seguro de que su hijo sea un adicto), recuerde que hay ayuda disponible.

En muchas comunidades, puede obtener ayuda en la iglesia, con el consejero de la escuela de su hijo, su pediatra, enfermera o proveedor de servicios de salud.

Dónde encontrar tratamientos:

CETPA

Clínica para la Educación, Tratamiento y
Prevención de la Adicción
(organización con programas y servicios para la
comunidad hispana - en español)

www.cetpa.org

Departamento de Salud y Servicios Humanos -
Administración de Servicios de Salud Mental y
Abuso de Sustancias [SAMHSA] Centro de Abuso
de Sustancias (en inglés). Llame gratis al
1-877-SINDROGAS para información sobre cen-
tros de tratamiento en su ciudad.

www.findtreatment.samhsa.gov

Para más información, puede visitar
los siguientes sitios de Internet:

Oficina de La Política Nacional Sobre el
Control de las Drogas, adscrita
a la Casa Blanca
www.LaAntidroga.com

Alianza para una América Libre de Drogas
www.drugfreeamerica.com



Apoyo de la comunidad: En la unión está la fuerza

¿Cómo puedo hacer que otros ayuden?

Usted y su familia no están solos. Usted puede hacer un llamado a su familia, a sus amigos y vecinos para unir fuerzas y combatir el uso de drogas. Muchos padres han organizado grupos de apoyo en sus vecindarios para hablar de cómo hacer frente a los problemas. Otros padres han organizado eventos o fiestas “sin alcohol” y “sin drogas” o han establecido programas de trabajo comunitario para adolescentes, en los cuales se cuidan niños, se corta el césped, etc.

Comunidad y drogas

Muchas comunidades han comenzado “grupos de amigos” de programas antidrogas, así como coaliciones antidrogas que reúnen a diferentes grupos — tales como escuelas, negocios, comunidades de fé y jóvenes — para ayudar a detener el consumo de drogas y alcohol entre los menores en los parques y *malls* donde los jóvenes se reúnen. Es realmente impresionante lo que se puede hacer cuando se unen esfuerzos.

La escuela de sus niños tiene también personal que puede ayudar: consejeros, profesores, instructores y otros adultos. Pida que le ayuden en el caso de su hijo. Puede llamar también a la escuela donde van sus hijos y preguntar si tienen programas y actividades antidrogas efectivos.

Muchos padres también encuentran ayuda en sus respectivas iglesias y otros pertenecen a grupos comunitarios. Considere también incorporarse como voluntario a organizaciones de este tipo.

Conclusión

Aunque no siempre es un trabajo fácil, ser padre es una tarea reconfortante y que brinda muchas satisfacciones. Uno de los mayores desafíos que quizás enfrente es el de encontrar el tiempo para mantener una relación de familia sólida y afectuosa. Esta es la mejor inversión de tiempo para evitar que sus hijos caigan en las garras de las drogas. Cuando padres e hijos se toman el tiempo para dialogar, la vida puede resultar más fácil, más sana y más placentera para toda la familia. Así, usted estará haciendo su parte para mantener a sus hijos alejados de las drogas.

Recursos en español

Para más información sobre las drogas y sus efectos, así como sobre prevención y tratamiento, llame, lea o visite:

1-877-SINDROGAS

“Su Familia” Línea nacional para
la salud de la familia hispana
(1-866-SU-FAMILIA / 1-866-783-2645)
www.hispanichealth.org

Centro Nacional de Información sobre
Drogas y Alcohol
(www.health.org)

Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas
(www.nida.nih.gov)

Creciendo sin drogas:
Guía de prevención para padres
Departamento de Educación de los EE.UU.
Disponible llamando al 1-877-433-7827

La Marihuana: Lo que los padres deben saber

Departamento de Salud y
Servicios Humanos de los EE.UU.
Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas
Disponible en
<http://165.112.78.65/pubs/spanpubs.taf>
o llamando al 1-800-729-6686

**Juventud Latina: Hable Con Sus Hijos
Sobre Las Drogas y Sus Peligros**

Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los EE.UU.
Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas
Disponible en
<http://165.112.78.65/pubs/spanpubs.taf>
o llamando al 1-800-729-6686

**Siendo Padre: Consejos e Ideas
Para Ayudarle a Hacer la Diferencia**

La Verdad: La Anti-Droga
Oficina de La Política Nacional Sobre el Control
de las Drogas
(ONDCP, por sus siglas en inglés)
de la Casa Blanca
Disponibile llamando al 1-800-729-6686

Academia Americana de Pediatría
www.aap.org

Alianza Nacional para la Salud Hispana
www.hispanichealth.org

Alianza para una América Libre de Drogas
www.drugfreeamerica.org

Alianza Para Un Puerto Rico Sin Drogas
Web site: www.alianzaprindrogas.org

Asociación Médica Hispana Nacional
www.nhmamd.org

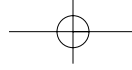
Asociación Nacional de Enfermeras Hispanas
www.thehispanicnurses.org

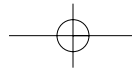
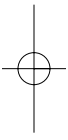
Asociación Nacional de Publicaciones Hispanas
www.nahponline.org

Colegio Interamericano de Médicos y Cirujanos, Inc.
www.icps.org

Fundación de la Cámara de
Comercio Hispana de Estados Unidos
www.usbcc.com

National PTA
www.pta.org

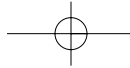
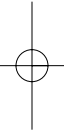






A series of 18 horizontal lines, evenly spaced, occupying the left column of the page.

A series of 18 horizontal lines, evenly spaced, occupying the right column of the page.





A series of 15 horizontal lines, evenly spaced, forming a writing area in the center of the page.

