



# 7 MANERAS

DE PROTEGER A SU  
HIJO ADOLESCENTE

DEL

ALCOHOL Y  
OTRAS DROGAS

Una guía para padres



# LO QUE TODO PADRE NECESITA SABER ACERCA DE LOS ADOLESCENTES, EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

---

- 4 7 maneras de proteger a su hijo adolescente del alcohol y otras drogas
  - 14 Buenos niños; malas elecciones
  - 16 Proteja a sus hijos adolescentes
  - 18 Los adolescentes en áreas suburbanas están en riesgo al igual que los de la ciudad
  - 20 Los efectos perjudiciales del alcohol sobre el cerebro de su hijo adolescente
  - 22 La mayor protección de su hijo: ¡es usted!
  - 24 Consumo recreativo de la marihuana: algunos datos que lo sorprenderán
  - 25 Cómo hablar con su hijo adolescente
  - 27 Prevención del uso indebido de los medicamentos con receta
-

# 7 MANERAS DE PROTEGER A SU HIJO ADOLESCENTE DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

## 1

### SEA UN MODELO A SEGUIR



### HECHO

Los adolescentes observan a sus padres. Sus ejemplos los guían para tomar sus decisiones.



### ACCIÓN

#### Cómo ser un modelo a seguir:

- ▶ Si bebe, hágalo con moderación.
- ▶ Nunca conduzca si ha bebido.
- ▶ No consuma drogas prohibidas.
- ▶ No le pida a su hijo que le traiga alcohol.

- ▶ Sea extremadamente cuidadoso con los productos que pueden ser abusados. Algunos ejemplos son: solventes, gases, combustibles o cualquier cosa en aerosol. Úselos en áreas ventiladas según las indicaciones. Ver [www.inhalantabusetraining.org/](http://www.inhalantabusetraining.org/) para más información.

Si cree que podría estar frente a un problema con el alcohol o las drogas, averigüe cómo recibir ayuda. Su seguro médico podría cubrir servicios para tratamiento del alcohol y otras drogas. La Oficina de Servicios de Abuso de Sustancias del Departamento de Salud Pública de Massachusetts también financia servicios para personas sin seguro médico e indigentes.

Para recibir ayuda, llame a la línea de ayuda de información y educación sobre abuso de sustancias de Massachusetts al **1-800-327-5050** (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) o visite **[www.helpline-online.com](http://www.helpline-online.com)**.

“ Mis padres bebían alcohol y consumían drogas en frente de nosotros . . . Amo a mi mamá y papá, pero no quiero que mis hijos tengan los mismos recuerdos de la niñez que yo tengo. . . ”

– Padre de un adolescente

2

## SEA CLARO ACERCA DE SUS EXPECTATIVAS



### HECHO

El motivo que más comúnmente dan los adolescentes de porqué no consumen alcohol y drogas es que no quieren dañar la relación que tienen con los adultos en sus vidas.

Como padre, usted tiene una gran influencia sobre lo que su hijo adolescente hace. Algunos padres tienen dificultad para encontrar exactamente qué decir. Establezca en su familia una regla clara de “no consumir”.



### ACCIÓN

Puede decir: Significas tanto para mí que estoy planeando recompensarte por cumplir la regla de “no consumir” o sufrir consecuencias si decides no hacerlo. He aquí algunas razones que puede dar para la regla de “no consumir”:

- ▶ Todavía estás creciendo y tu cerebro aún se está desarrollando. El alcohol y otras sustancias pueden interferir con tu desarrollo.
- ▶ Todavía es una violación consumir marihuana por motivos no medicinales.
- ▶ Si comienzas de joven, es más probable que te vuelvas adicto. No quiero que nada se interponga en el camino hacia tus sueños.
- ▶ Los inhalantes son altamente peligrosos y pueden provocar daños permanentes al cerebro o la muerte, incluso la primera vez que se los usa.

## ACCIÓN

A medida que sus hijos crezcan, sea más explícito acerca de los peligros del alcohol y otras drogas. Puede explicarles lo siguiente:

- ▶ Beber alcohol afecta tu capacidad para tomar decisiones. Tienes más probabilidades de tomar una mala decisión y terminar en el lugar y el momento equivocado. Estar en el lugar y en el momento equivocado no es necesariamente una cuestión de suerte.
- ▶ Los adolescentes que beben tienen más probabilidades de conducir ebrios o subir a un automóvil con un conductor ebrio.
- ▶ Los adolescentes que beben tienen más probabilidades de probar otras drogas.
- ▶ Abusar de los medicamentos con receta puede llevar a la adicción de la heroína. La heroína es altamente adictiva de cualquier manera en que se la use.



“ Siga hablando sobre los peligros. Busque historias en el periódico. Si hay un accidente automovilístico relacionado con el alcohol, muéstrelo a su hijo y diga: “espero que esto nunca te suceda a ti”. Busque historias en la televisión o cosas que les hayan sucedido a sus amigos. Si sus hijos no se quejan diciendo “Oh, no esta charla de nuevo”, entonces usted no está haciéndolo tan seguido como debería”.

– Dr. John Knight, Director, Centro de Investigación sobre Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital de Niños de Boston



## HECHO

Los adolescentes cuyos padres establecen reglas claras y aplican las consecuencias, tienen menos probabilidades de consumir alcohol y otras drogas.

3

## ESTABLEZCA LÍMITES Y HÁGALOS CUMPLIR



## ACCIÓN

### Establecer reglas.

- ▶ Hable sobre las reglas anticipadamente.
- ▶ Permita que el adolescente construya la confianza. Premie el buen comportamiento. Felicítelo con frecuencia por mantenerse alejado del alcohol y las drogas.

- ▶ Apriete las riendas cuando se violen las reglas.
- ▶ Aplique las consecuencias. Reafirme los límites establecidos en la escuela o la comunidad. Si su hijo es suspendido por violar una regla, ayúdelo a que aprenda de la experiencia.

“ Pienso mucho . . . acerca de por qué era tan desenfrenado (cuando era adolescente); quizás porque buscaba desesperadamente disciplina. Quería cierto orden en mi vida, cierta seguridad. Esos fueron tiempos de mucha soledad. No quiero [que mi hijo] piense jamás que no me preocupo por él o por lo que hace. Ese es el motivo por el que me siento con él y hablo sobre estas reglas, y de por qué no quiero que haga ciertas cosas. Él sabe que si hace algo malo debe estar preparado para sufrir las consecuencias”.

– Padre de un adolescente

“ Cuando mis hijos y sus amigos fueron descubiertos bebiendo alcohol antes de las vacaciones de abril, cancelé sus (planes) . . . Él entendió el mensaje”.

– Madre de estudiante en el último año de secundaria



## HECHO

Los adolescentes expuestos al consumo de alcohol en películas o la televisión tienen más probabilidades de beber.



## ACCIÓN

### Supervise lo que su hijo mira.

- ▶ Hable con su hijo adolescente sobre las consecuencias que pueden o no verse en las películas o los programas de televisión. Por ejemplo, después de que un actor haya bebido en exceso en una escena, ¿realmente se siente peor en la siguiente?
- ▶ Analice el contenido de las películas leyendo las críticas aptas para familias (como ser: [www.parentpreviews.com](http://www.parentpreviews.com)).
- ▶ Piense acerca de por qué no desea que sus hijos consuman alcohol u otras drogas y explíqueles claramente los motivos.
- ▶ Quizás necesite diferentes reglas para el alcohol, el tabaco y otras drogas. Por ejemplo, la regla familiar para el alcohol puede ser un sorbo de vino durante un servicio religioso. Asegúrese de discutir sus reglas con su hijo adolescente y preguntarle si las entiende. Déle la oportunidad de hablar sobre las reglas y luego hágalas cumplir.





## HECHO

Los adolescentes tienen menos probabilidades de consumir drogas cuando sus padres participan de sus vidas.

4

## PARTICIPE EN LA VIDA DE SUS HIJOS



## ACCIÓN

### Maneras de participar:

- ▶ **Escuche:** incluso si su hijo adolescente habla de cosas que no sean interesantes para usted. No juzgue.
- ▶ **Sea amable y receptivo:** Comience las conversaciones con una observación, como “te ves contento” o “te ves estresado”.
- ▶ **Conozca a los amigos de su hijo adolescente y a sus padres.**
- ▶ **Cuando sus hijos quieran ir a la casa de alguien, verifique si un adulto estará allí. Coménteles sobre las reglas que usted tiene con su hijo adolescente.**
- ▶ **Aliente a sus hijos adolescentes para que lo llamen si se sienten incómodos o inseguros. ¿Tienen algún código de palabras que puedan usar si quieren salir de una situación riesgosa?**



Es increíble lo que puede conocer sobre lo que está pasando en sus vidas escuchándolos cuando hablan con sus amigos en el automóvil”.

– Padre de estudiantes en escuela secundaria

# 5

## COLABORE CON EL DESARROLLO INTEGRAL DE SU HIJO ADOLESCENTE



### HECHO

Los adolescentes que participan en servicios comunitarios y actividades extracurriculares tienen menos probabilidades de involucrarse con las drogas y el alcohol.



### ACCIÓN

Aliente a que su hijo participe varias horas por semana en una combinación de lo siguiente:

- ▶ Servicio comunitario
- ▶ Deportes
- ▶ Arte, música, teatro y/o
- ▶ Clubes, etc.



Es importante que los niños vean más allá de sí mismos, para que tengan la noción de que son responsables de ayudar a otra gente. Es importante enseñarles a ser responsables y compasivos con la gente, ya sea que horneen pastelillos para las personas sin hogar o hagan compras navideñas para niños de madres con SIDA.

– Padre de adolescentes en un grupo de jóvenes

Para encontrar actividades para su hijo adolescente, hable con la escuela de su hijo o llame al 2-1-1 o al 1-877-211-6277 (TTY: 1-508-370-4890), o visite [www.mass211help.org](http://www.mass211help.org)



## HECHO

Los adolescentes con buen rendimiento en la escuela tienen menos probabilidades de involucrarse con el alcohol y las drogas.

6

## ALIENTE A QUE SU HIJO SE ESFUERCE MUCHO EN LA ESCUELA



## ACCIÓN

Revise las tareas del hogar. Si es necesario, hable con los maestros, orientadores o asistentes sociales para encontrar tutoría u otra ayuda para su hijo adolescente.

“ Limitamos los tiempos frente a la pantalla: Internet, televisión, videojuegos”.

– Madre de adolescentes

“ Mi hijo tiene una discapacidad del aprendizaje, por lo tanto, le cuesta obtener buenas notas, incluso cuando lo intenta. Aliento cada mejora, como ser: aumentaste de C+ a B- en Inglés. ¡Excelente!”.

– Madre de un estudiante de escuela secundaria

“ . . . Los [adolescentes] que no tienen interés por la escuela . . . con mayor frecuencia buscan alternativas, como ser el consumo de drogas. Escucho a mucha gente decir “me lesioné” o “no logré entrar al equipo de deportes” o “la escuela es aburrida”. Y luego dicen que se involucraron mucho con las drogas en la escuela media o secundaria.

– Supervisor clínico en un centro de tratamiento suburbano

“ Los padres que permanecen en contacto con las vidas de sus hijos adolescentes pueden ayudarles a encontrar maneras de hacer algo bien, incluso si no son estudiantes sobresalientes.

– Especialista en prevención de consumo de alcohol y otras drogas



## HECHO

Es tarea de todos criar a nuestros niños. Los adolescentes que cuentan con el apoyo de diferentes adultos tienen menos probabilidades de consumir alcohol u otras drogas.

A veces, la crianza de los hijos puede ser abrumadora. Los adultos comprensivos y solidarios en la comunidad pueden hacer una gran diferencia en el desarrollo de sus hijos adolescentes.



## ACCIÓN

**Busque y brinde apoyo continuo.**

- ▶ Pase tiempo con familiares cercanos o amigos.
- ▶ Participe en actividades de su comunidad.
- ▶ Hable con padres en situaciones similares.
- ▶ Comparta las reglas para sus hijos adolescentes con los padres de sus amigos y sus parientes.



Cuando nuestra familia tuvo problemas serios, el director sugirió un asistente social. Ni siquiera sabía que la escuela tenía asistentes sociales. Nunca pensé que necesitaría uno. Me han ayudado muchísimo.

– Madre de una familia en crisis

# PERSONAS QUE PUEDEN AYUDAR A ORIENTAR A SU HIJO O ENCONTRAR RECURSOS EN LA COMUNIDAD:

---



Pediatra o proveedor médico



Orientador



Asistente social



Maestro



Líder religioso



Llame al 2-1-1 para ser dirigido a programas locales

---

Si tiene preguntas o necesita referimiento a servicios relacionados con el alcohol u otras drogas, llame a la línea de ayuda de información y educación sobre abuso de sustancias de Massachusetts al 1-800-327-5050 (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) o visite [www.helpline-online.com](http://www.helpline-online.com)

## RECURSOS DE TUTORÍA:

► Big Brothers Big Sisters of America: [www.bbbs.org](http://www.bbbs.org)

# BUENOS NIÑOS; MALAS ELECCIONES



## HECHO

**Los buenos niños pueden tomar malas decisiones: sus cerebros todavía se están desarrollando.**

Nuestro cerebro continúa desarrollándose aproximadamente hasta los veinticinco años de edad. Consumir alcohol durante la adolescencia puede dañar las partes del cerebro responsables de la toma de decisiones, el auto control, la memoria y el aprendizaje.



## ACCIÓN

Proporcionar orientación. Recordar que las áreas críticas del cerebro todavía continúan formándose.

“ Las áreas del cerebro de los adolescentes que todavía continúan desarrollándose son aquellas que controlan los impulsos, la planificación y la previsión de las consecuencias. Por lo tanto, hay una razón por la cual los adolescentes a menudo actúan impulsivamente y no piensan detenidamente sus decisiones.

– Dr. John Knight, Director, Centro de Investigación sobre Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital de Niños de Boston

“ Cuando los padres vean lo que el alcohol provoca en el cerebro de un adolescente, creo que entenderán los riesgos.

– Dr. John Knight, Director, Centro de Investigación sobre Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital de Niños de Boston

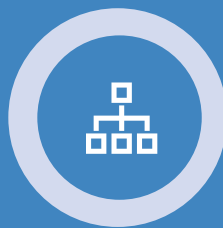
# DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EN EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE



Planificación



Juicio



Organización



Control del impulso



Pensar acerca de las consecuencias



Entender los sentimientos de otras personas



## HECHO

Los padres tienen una gran influencia sobre las decisiones de sus hijos, pero quizás no conozcan las decisiones que enfrentan los jóvenes.

### PARA CONOCER MÁS:

- Visite el Centro de Información sobre Promoción de la Salud de Massachusetts para solicitar publicaciones gratuitas que le ayudarán a conocer más acerca del consumo de alcohol y otras drogas en adolescentes: [www.mass.gov/maclearinghouse](http://www.mass.gov/maclearinghouse) o llame al 1-800-952-6637 (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370).

# PROTEJA A SUS HIJOS ADOLESCENTES



## HECHO

Cuanto más jóvenes los niños comienzan a consumir alcohol, mayores serán las probabilidades de convertirse en adictos.

Los jóvenes que comienzan a beber alcohol antes de los 21 años tienen mayor probabilidades de convertirse en adictos al alcohol. El alcohol puede tener efectos a largo plazo sobre el desarrollo de sus cerebros. Aunque muchos jóvenes no consumen alcohol u otras drogas, otros sí.



## ACCIÓN

Dígales a sus hijos que consumir alcohol cuando son jóvenes puede provocar una posible dependencia al alcohol en el futuro.

“ Algunos niños beben en exceso y fuman (marihuana) en 7° grado.

– Consejero de abuso de sustancias





Muchas de las drogas que los adolescentes prueban, son las más peligrosas. Los inhalantes, por ejemplo, se encuentran entre las sustancias más peligrosas. Cuando los niños usan inhalantes, pueden caer al piso o de las escaleras y romperse el cuello o sufrir fracturas de cráneo. Los inhalantes se encuentran en los productos domésticos más comunes, como limpiadores y aerosoles, en la mayoría de los hogares.

– Dr. John Knight, Director, Centro de Investigación sobre Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital de Niños de Boston



## HECHO

Probar drogas puede tener efectos devastadores.

### Inhalantes: un experimento mortal

- ▶ Enseñe a los niños a leer las etiquetas de los productos domésticos, suministros para carpintería, útiles escolares y tratar a los inhalantes como venenos.
- ▶ Dígales a los niños que algunos productos pueden causar daño permanente en el cerebro y la muerte cuando se utilizan mal, incluso la primera vez.
- ▶ Supervise el uso de productos de uso doméstico, de carpintería y arte.

### PARA CONOCER MÁS:

- ▶ Para más información sobre los inhalantes, visite el sitio web para padres sobre prevención del abuso de inhalantes: [www.inhalantabusetraining.org](http://www.inhalantabusetraining.org) o [www.mass.gov/maclearinghouse](http://www.mass.gov/maclearinghouse), o llame al 1-800-952-6637 (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) y mencione la edad de su hijo adolescente.

# LOS ADOLESCENTES EN ÁREAS SUBURBANAS ESTÁN EN RIESGO AL IGUAL QUE LOS DE LA CIUDAD



## HECHO

Las drogas son un problema tanto para los jóvenes de la ciudad como para los de áreas suburbanas.



## ACCIÓN

Si su hijo toma Ritalin, Adderall u otra droga que puede ser abusada, controle el uso. Aunque sea bueno para su hijo, podría ser perjudicial para otros niños. No permita que los niños lleven medicamentos a la escuela. Usted o una persona competente de la escuela debería administrar cualquier medicamento.

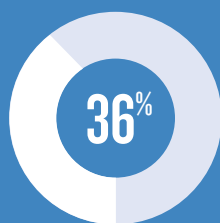


“ Mucha gente cree que las drogas no son un problema en las áreas suburbanas, pero yo pienso que el consumo de drogas en dichas áreas es posiblemente mayor que en la ciudad. Muchos niños en la ciudad ven los efectos devastadores de las drogas y deciden que “eso no les va a suceder a ellos”. En las áreas suburbanas, los niños tienen acceso a los tres ingredientes necesarios para el consumo de drogas: dinero, teléfonos celulares y transporte. La primera cosa que hacemos durante el tratamiento es eliminar el acceso a esas tres cosas para que los adolescentes no tengan el dinero para comprar, el teléfono para programar la compra o el vehículo para llegar hasta allí.

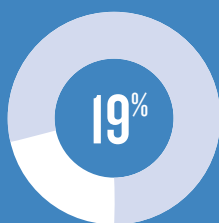
– Dr. John Knight, Director, Centro de Investigación sobre Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital de Niños de Boston

## LA “ENCUESTA DE COMPORTAMIENTO DE RIESGO EN JÓVENES DE MASSACHUSETTS” DE 2013 REVELA LOS SIGUIENTES ÍNDICES:

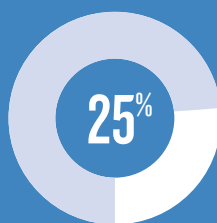
(<http://nccd.cdc.gov/youthonline/App/Results.aspx?LID=MA>)



Consumió alcohol en el último mes



Tomó en exceso durante el último mes



Consumió marihuana en el último mes



### HECHO

Puede decirle a su hijo adolescente que permanecer alejado del alcohol y otras drogas le ayudará a mantener su libertad.



### ACCIÓN

Enséñele a su hijo adolescente que los teléfonos celulares y los automóviles son privilegios que vienen acompañados de responsabilidades. Establezca reglas para su uso y pídale a su hijo adolescente que las compruebe con regularidad.

# LOS EFECTOS PERJUDICIALES DEL ALCOHOL SOBRE EL CEREBRO DE SU HIJO ADOLESCENTE



## HECHO

El alcohol puede dañar el cerebro en desarrollo de los adolescentes.

Los adolescentes que beben alcohol posiblemente no entiendan cuán peligroso puede ser. La Dra. Susan Tapert y otros colegas de la Universidad de California, San Diego utilizaron resonancias magnéticas para comparar los cerebros de menores de 15 y 16 años que bebían mucho con los de jóvenes sin antecedentes de abuso de alcohol.

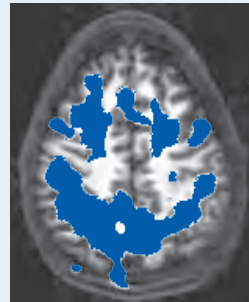


## ACCIÓN

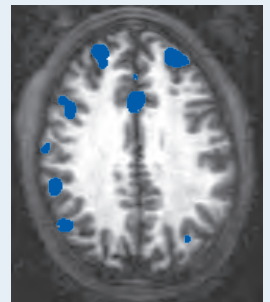
Enséñele a su hijo adolescente esta fotografía.

Explíqueme que las áreas con color representan la actividad cerebral y que las resonancias magnéticas se tomaron cuando los adolescentes estaban sobrios.

Comparación de la actividad cerebral



Joven de 15 años no bebedor



Joven de 15 años bebedor fuerte

“ La mayor diferencia que encontramos entre los adolescentes que dependen del alcohol y los que no beben tiene que ver con las funciones de la memoria. Principalmente, los jóvenes que dependen del alcohol tuvieron deficiencias para recordar nueva información . . . Si los estudiantes beben alcohol al punto que esto afecta sus funciones cerebrales, no podrán aprovechar al máximo las oportunidades educativas. Esto podría perjudicar significativamente sus elecciones futuras, las oportunidades de ir a la universidad y la capacidad de obtener un buen empleo.

– Dra. Susan Tapert, Universidad de California, San Diego

“ Muchos padres no se dan cuenta del poder que tienen para influenciar a sus hijos.

– Decano de una importante escuela secundaria

“ Guardo un archivo en mi oficina con recortes de periódicos de niños que murieron en accidentes automovilísticos, ahogados o simples caídas de escaleras luego de haber bebido en casas donde los padres suministraron el alcohol o miraron para el otro lado mientras los niños bebían. Generalmente, después de la ceremonia o baile de graduación. Los padres deben ayudar a que los adolescentes encuentren maneras de celebrar que no incluyan beber alcohol.

– Dr. John Knight, Director, Centro de Investigación sobre Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital de Niños de Boston



## HECHO

Servir alcohol a los adolescentes es peligroso.



## ACCIÓN

No sirva alcohol a menores de 21 años. Recuérdele a su hijo adolescente que no tiene permitido consumir alcohol.

### PARA CONOCER MÁS:

- ▶ **Elegir mantener tu libertad y prevenir el consumo de alcohol de menores... No tiene precio**, folletos para jóvenes y padres acerca de las implicancias legales de servirle alcohol a menores, creado por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts y colaboradores. Disponible a través del Centro de Información sobre Promoción de la Salud de Massachusetts, llamando al **1-800-952-6637** (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) o visite [www.mass.gov/maclearinghouse](http://www.mass.gov/maclearinghouse) para descargar o realizar su pedido sin cargo.

# LA MAYOR PROTECCIÓN DE SU HIJO: ¡ES USTED!



## HECHO

Los niños cuyos padres les brindan apoyo y establecen límites claros, tienen menos probabilidades de consumir alcohol y otras drogas.

Establecer límites ayuda a mantener seguros a los niños.  
No es demasiado tarde para comenzar.



## ACCIÓN

Conozca a los amigos de su hijo adolescente y a sus padres.

Aliéntelos a pasar tiempo con niños y familias que compartan valores y reglas similares.

Cómo establecer límites:

► Comparta sus valores. Hable acerca de las cosas que son importantes para usted, y las que son para ellos.

- Diga claramente las reglas. Explique por qué las está estableciendo. Explique lo que sucederá si no las siguen y hágalas cumplir.
- Continúe hablando de por qué no permite el consumo de alcohol y drogas.
- Regularmente sorprenda a su hijo “haciendo las cosas bien” y prémielo.

“ Los adolescentes no quieren límites, pero los necesitan. No prosperarán sin límites. Es parte del trabajo de ser padres. . . Los resultados se ven mucho más adelante.

– Dr. John Knight, Director, Centro de Investigación sobre Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital de Niños de Boston

No lo sabía . . .”

“Ahora lo sabes.”

“Fue mi primera vez . . .”

“Muchas cosas malas pueden suceder la primera vez”.

## COMMON TEEN DEFENSES ...AND WHAT YOU CAN SAY

“¿No confías en mí?”

“Mi medidor de confianza está bajo en este momento. Esto es lo que puedes hacer para aumentarlo”.

“Eso no es justo. Tú eres el único padre que me lo prohíbe . . .”

“Siento mucho que te sientas de esa manera, pero estas son las reglas en esta casa”.



### HECHO

Las críticas frecuentes pueden disminuir la autoestima del adolescente y aumentar la posibilidad del consumo de alcohol y drogas. Las críticas constructivas deberían estar en equilibrio con el apoyo de tomar decisiones positivas.



### ACCIÓN

Cuando se enfrente a un conflicto, intenten trabajar juntos para encontrar una solución y no permita que se interpongan la ira y los malos sentimientos.

“ Hay algunas cosas que no admiten discusión. Hay casas a las que Anna no puede ir porque no tienen supervisión en absoluto”.

– Madre de una estudiante de secundaria

“ Una vez que comience a manejar, recuerde siempre que usted tiene el poder absoluto: las llaves del automóvil”.

– Padre de un estudiante de secundaria

# CONSUMO RECREATIVO DE LA MARIHUANA: ALGUNOS DATOS QUE LO SORPRENDERÁN



## HECHO

El consumo de marihuana se relaciona con los siguientes problemas:

- ▶ Los jóvenes que la consumieron en cantidad tienen menos logros en la vida.
- ▶ Algunos estudios han demostrado que la marihuana es adictiva, especialmente entre los que comienzan a consumirla en etapas tempranas, o de manera regular.
- ▶ Los jóvenes que consumen marihuana regularmente tienen más probabilidades de presentar síntomas crónicos de bronquitis que los no fumadores.

Es importante que los padres establezcan reglas claras para que los niños sepan que el uso recreativo de la marihuana es inaceptable.



## ACCIÓN

Explique que en Massachusetts es ilegal vender o comprar marihuana para uso no medicinal.

Cualquier persona en posesión de una onza o menos de marihuana para consumo no medicinal puede enfrentar cargos civiles. Para los menores de 18, estos incluyen multas, completar un programa de concientización sobre las drogas, y realizar tareas comunitarias. Excepto en los casos de estar autorizado el consumo para uso medicinal, es un delito poseer más de una onza de marihuana, distribuir cualquier cantidad, y poseer cualquier cantidad con intención de distribuir. (Esto no debe tomarse como asesoramiento legal).



## ACCIÓN

Usted es el principal modelo a seguir de sus hijos. Incluso si usted consumió marihuana en el pasado, es mejor mantener el enfoque en ellos. (Ver ACCIÓN en la página 26.) Si piensa que es mejor decir la verdad, puede decir: “No sabíamos lo que sabemos hoy acerca de los efectos perjudiciales de la marihuana. La dejé porque me di cuenta de lo perjudicial que era. Fue un error y no debí cometerlo. Tengo la esperanza de que tú no repitas mis errores”.



# CÓMO HABLAR CON SU HIJO ADOLESCENTE



## HECHO

Sin importar lo que usted hizo en el pasado, puede proteger a su hijo adolescente en el presente hablándole acerca de los riesgos del alcohol y otras drogas.

Los adolescentes que informan que sus padres muestran preocupación por ellos y supervisan sus comportamientos tienen menos posibilidades de consumir sustancias. Estos adolescentes tienen menos probabilidades de consumir sustancias si han aprendido mucho acerca de los riesgos de parte de sus padres o la escuela.

Cuando la mayoría de los padres de hoy eran niños, sabían sólo algunos de los riesgos asociados con el consumo del alcohol. Ahora sabemos mucho más. Puede usar ejemplos en la comunidad para explicar que conducir después de beber es peligroso.

“ A todas las fiestas a las que vas en la secundaria donde las niñas [y los niños] beben alcohol, hay menos respeto”.

– Graduada recientemente de una escuela secundaria pública de área suburbana

“ Me preocupa que si les pido a mis hijos que no beban me llamarán hipócrita. La verdad es que cuando yo era joven no pensaba mucho acerca de los riesgos del alcohol y las drogas. Y había muchos riesgos. Ahora sé que los riesgos son incluso mayores”.

– Padres de adolescentes



## ACCIÓN

Si su hijo adolescente quiere saber sobre su pasado, pregúntele: ¿por qué quieres saber? Si insiste, pregúntele: Si lo hice, ¿querrías saberlo? Piense sobre cómo reaccionaría su hijo. Si decide decírselo, evite los detalles y ponga énfasis en cómo ha cambiado. Pídales que piensen acerca de cómo las drogas afectan a la familia y los amigos. Puede decir:

“Cuando yo era más joven no sabíamos lo que sabemos hoy acerca de lo perjudicial que puede ser el alcohol. Hoy estamos hablando de ti, porque me preocupas tú y tu seguridad”.

Consejo adaptado de: LifeSkills Training Parent Guide: A Guide for Raising Drug-free Youth. (2006), por el Dr. Gilbert Botvin. National Health Promotion Associates, Inc.

## LOS ADOLESCENTES QUE BEBEN ALCOHOL ESTÁN EN RIESGO DE:

- ▶ Sacar notas bajas en la escuela
- ▶ Involucrarse en peleas
- ▶ Viajar con un conductor ebrio
- ▶ Llevar un arma
- ▶ Intentar suicidio
- ▶ Participar en comportamiento sexual de riesgo
- ▶ Consumir de otras drogas ilegales

Los adolescentes enfrentan hoy riesgos como el SIDA y exposición a una amplia variedad de medicamentos con receta que quizás no estaban presentes cuando usted tenía su edad. Estas drogas pueden ser mortales cuando se combinan con el alcohol.

Los adolescentes que beben alcohol y provocan un daño aún son responsables. Beber alcohol no es una excusa y no cambia las consecuencias de una mala decisión.

# PREVENCIÓN DEL USO INDEBIDO DE LOS MEDICAMENTOS CON RECETA



## HECHO

Hay mucho que usted puede hacer para evitar que su hijo adolescente participe en este peligroso comportamiento.

Muchos adolescentes no se dan cuenta de cuán peligrosos pueden ser los medicamentos con receta cuando se los usa de manera inapropiada. El abuso de medicamentos para el dolor puede llevar a la adicción a la heroína, y los medicamentos con receta para la ansiedad o somníferos pueden ser muy adictivos y particularmente dañinos cuando se los combina con el alcohol. Como padre, usted puede ayudar a proteger a su hijo adolescente controlando de cerca los medicamentos con receta en su hogar, y ser consciente de los signos y síntomas de abuso.

“ Los jóvenes pueden obtener información peligrosa por Internet. Es importante llevar un control sobre los sitios que visita su hijo adolescente”.

– Especialista en prevención de consumo de alcohol y otras drogas

“ Oímos historias como: fui a una fiesta local y consumí OC (OxyContin) y fui el fin de semana siguiente y tomé OC de nuevo. Y antes de darme cuenta ya estaba tomando dos. Una dosis de 80 mg cuesta \$80 y no puedo pagar eso. Así que cambié a heroína”.

– Administrador de Caso Penal para un tribunal juvenil de drogas, Costa Norte



## HECHO

La mayoría de las drogas que consumen los adolescentes provienen de botiquines de medicamentos.



## ACCIÓN

Proteja a su hijo adolescente del abuso de los medicamentos con receta:

- ▶ Proteja sus medicamentos; guárdelos bajo llave o manténgalos lejos del alcance de los niños.
- ▶ Mantenga su computadora en un área abierta y controle el uso de internet del adolescente.
- ▶ Hable con su hijo adolescente acerca de los riesgos del abuso de los medicamentos con receta.
- ▶ Controle los medicamentos con receta del adolescente para el dolor, el déficit de la atención (ADHD) y otras sustancias controladas. Si debe tomarlos durante el horario escolar, pida dosis que sean cada 8 a 12 horas para poder administrárselos usted. Si deben ser administrados con más frecuencia, las autoridades de la escuela están obligadas a suministrárselos.
- ▶ Si los medicamentos deben ser administrados durante el horario escolar, entréguelos a la enfermera.
- ▶ Descarte adecuadamente los medicamentos con receta no utilizados.

## DESCARTE LOS MEDICAMENTOS CON RECETA NO UTILIZADOS:

- ▶ Sáquelos del recipiente original.
- ▶ Tritúrenlos y mézclelos con restos del café o arena para gatos. Coloquen la mezcla en un recipiente sin marcar, como una lata vacía o una bolsa con cierre, y tirenla en la basura.
- ▶ No arroje los medicamentos con receta por el inodoro (toilet) a menos que las instrucciones lo indiquen.
- ▶ Algunas comunidades cuentan con programas de “Devolución” de medicamentos con receta. Consulte el periódico local o sitio oficial de su ciudad o municipio para encontrar programas en su comunidad.

**PARA CONOCER MÁS acerca de la prevención del abuso de medicamentos con receta:** Visite [www.mass.gov/parentpower](http://www.mass.gov/parentpower)



## HECHO

Hay recursos disponibles si desea saber más acerca del abuso de los medicamentos con receta o la posibilidad de una sobredosis en el futuro.

### EJEMPLOS DE SEÑALES DE SOBREDOSIS:

- ▶ Respiración poco profunda o lenta, piel fría y húmeda, ataques, convulsiones, coma, labios o uñas azules, pulso o palpitaciones lentos, pupilas contraídas

Si observa estos o cualquier otro signo de sobredosis, llame al 9-1-1.



## ACCIÓN

Evite el abuso de los medicamentos con receta buscando ayuda si observa alguna de estas señales:

- ▶ Desaparecen los medicamentos
- ▶ Cambios abruptos en las finanzas de los adolescentes
- ▶ Cambio radical del humor
- ▶ Bajas calificaciones, cambio de amigos, o cambios en el sueño o el apetito
- ▶ Pérdida de preocupación por la apariencia, estar sucio o mal vestido
- ▶ Signos físicos como fatiga, confusión, pérdida de peso, estreñimiento, intranquilidad, pérdida de la memoria, dificultad para hablar, mareos e insomnio

### PARA CONOCER MÁS:

La naloxona nasal (Narcan) está disponible en a nivel estatal sin cargo. Para encontrar un sitio con naloxona para reversión de sobredosis, llame al 1-800-327-5050 (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) o visite [www.mass.gov/eohhs/docs/dph/substance-abuse/naloxone-info.pdf](http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/substance-abuse/naloxone-info.pdf).

Learn to Cope ([www.learn2cope.com](http://www.learn2cope.com)), un grupo de apoyo a nivel estatal para padres cuyos niños son adictos a los opiáceos o con otros problemas de abuso de sustancias, ofrece capacitación sobre la administración de la naloxona en cada reunión.

Los recursos en la página 30 ofrecen líneas de ayuda para la prevención, tratamiento y otros servicios.

## Para información adicional gratuita sobre prevención:

- ▶ Choose to Keep Your Freedom (para jóvenes)
- ▶ A Parent's Guide: Preventing Inhalant Abuse Among Children and Teens
- ▶ Preventing Substance Abuse Starts at Home: Safeguarding Your Children

Para hacer su pedido, llame al Centro de Información sobre Promoción de la Salud de Massachusetts, al 1-800-952-6637 (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) o visite [www.mass.gov/maclearinghouse](http://www.mass.gov/maclearinghouse)

## Para ayuda si su hijo tiene un problema:

- ▶ **Alcohol and Other Drugs: Is Your Teen Using?** Para hacer su pedido, llame al 1-800-952-6637 (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) o visite [www.mass.gov/maclearinghouse](http://www.mass.gov/maclearinghouse)
- ▶ **Youth Central Intake and Care Coordination.** Ayuda para encontrar servicios para adolescentes por abuso de sustancias o necesidades médicas o residenciales; 1-617-661-3991 o al 1-866-705-2807 (TTY: 1-617-661-9051), o visite [www.healthrecovery.org](http://www.healthrecovery.org)
- ▶ **Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline.** Información y derivación a programas de prevención y tratamiento; (hay traductores disponibles) 1-800-327-5050 (7 días a la semana) (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) o visite [www.helpline-online.com](http://www.helpline-online.com)

Para obtener copias adicionales de este folleto y otros materiales gratuitos diseñados para otras edades, llame al 1-800-952-6637 (TTY: Use MassRelay al 711 o al 1-800-439-2370) o visite [www.mass.gov/maclearinghouse](http://www.mass.gov/maclearinghouse)

*Oficina de Servicios para Abuso de Sustancias del Departamento de Salud Pública de Massachusetts*

*Agradecimiento especial al Dr. John Knight, Director, Centro de Investigación sobre Abuso de Sustancias en Adolescentes del Hospital de Niños de Boston*





# GUÍA DE VERIFICACIÓN PARA PADRES

## ¡Su hijo...

- Cuenta con un fuerte apoyo de la familia?
- Entiende los límites que usted ha establecido?
- Es felicitado por mantenerse alejado del alcohol y otras drogas?
- Tiene altas expectativas para su futuro?
- Goza de un ambiente seguro en casa y la escuela?
- Participa en una comunidad comprensiva y solidaria?
- Se esfuerza en la escuela y disfruta de actividades como los deportes, el arte, la música, el teatro o clubes?
- Aprende acerca de los valores a través del trabajo voluntario regular o de formar parte en un grupo comunitario?
- Pasa el tiempo con amigos que actúan de forma responsable?
- Siente que puede acudir a usted por un problema grave?

**VER EL INTERIOR PARA CONSEJOS SOBRE CÓMO  
LOGRAR ESTAS METAS. ¡FELICÍTESE POR LO QUE YA ESTÁ  
HACIENDO BIEN!**

