

La prevención del abuso de las sustancias

Parte I: Lo que todo padre y madre necesita saber



El uso de tabaco, alcohol y otras drogas es uno de los problemas más grandes a los que se enfrenta la juventud hoy en día. Este folleto está diseñado para ayudar a los padres a prevenir algunos de estos problemas. Su pediatra se preocupa mucho por usted y su familia, y de seguro que querrá ayudarle si hay problemas en esta área—especialmente si tiene inquietudes en cuanto al abuso de sustancias.

La prevención comienza con los padres

No hay garantías de que su niño(a) no decida usar drogas, pero como padre, usted puede influenciar esa decisión al hacer lo siguiente:

- no usar drogas por su cuenta
- ofrecer una guía y reglas claras sobre el no usar drogas
- pasar más tiempo con su niño, compartiendo buenos y malos tiempos

Todas estas cosas son necesarias para ayudar a que su niño crezca libre de los problemas del uso de drogas.

Hágase unas cuantas preguntas

Muchas de las cosas que los niños aprenden sobre las drogas provienen de los padres. Tómese unos cuantos minutos para contestar las siguientes preguntas acerca de sus sentimientos y conductas referentes al tabaco, el alcohol y otras drogas.

- ¿Ofrece usted normalmente bebidas alcohólicas a sus amistades y familiares cuando van a su casa?
- ¿Toma usted medicina frecuentemente para dolores menores o si se siente triste o nervioso(a)?
- ¿Toma usted píldoras para dormir para poder conciliar el sueño?
- ¿Usa usted el alcohol o alguna otra droga de maneras en que no le gustaría que su niño(a) lo(la) usara?
- ¿Fuma usted cigarrillos?
- ¿Está usted orgulloso(a) sobre todo lo que es capaz de beber?
- ¿Hace usted bromas sobre emborracharse o usar drogas?
- ¿Va usted a fiestas en las que hay mucha bebida?
- ¿Bebe usted y maneja o va con conductores que han estado bebiendo?
- ¿Le ha visto su niño(a) borracho(a)?
- ¿Permite que menores de edad consuman bebidas alcohólicas en su casa?

Enséñele a su niño(a) a decir no

Dígale a su niño(a) exactamente lo que usted espera que le responda a alguien que le ofrezca drogas:

- Haz preguntas ("¿Qué es eso?" "¿En dónde lo conseguiste?")
- Di no firmemente
- Dá las razones ("No gracias, yo no estoy en ésas.")
- Sugiere otras cosas que hacer (ir al cine, al centro comercial o jugar algo)
- Vete de ahí (ve te a casa, al salón de clase o únete a otros amigos)

Los padres también pueden ayudar a que sus niños decidan no consumir tabaco, alcohol y otras drogas de estas maneras:

- Desarrolle la autoestima de su niño(a) por medio de elogios y apoyo cuando tome decisiones. Tener un fuerte sentido de la autoestima le ayudará a su niño(a) a decir que no de forma auténtica al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Permítale a su niño(a) gradualmente que tome más decisiones por su cuenta. Cometer unos cuantos errores es parte normal del crecimiento, así que no trate de juzgarle demasiado fuerte cuando su niño(a) cometa un error.
- Oiga lo que su niño(a) tiene que decir. Ponga atención y ayúdele durante los períodos de soledad o de dudas.
- Dele consejos sobre cómo lidiar con las emociones y sentimientos fuertes. Ayúdele a su niño(a) a lidiar con las emociones al hacerle saber que los sentimientos cambian. Explíquele que los cambios de temperamento no son realmente malos y que no durarán para siempre. Dé el ejemplo sobre cómo controlar el dolor mental o la tensión sin tener que usar tabaco, alcohol u otras drogas.
- Planee hablar sobre una gran variedad de temas con su niño(a), incluso temas sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas y la necesidad de la aceptación por su grupo de compañeros. La gente joven que no sabe los hechos sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas corre mayor riesgo de probar tales cosas.
- Anime a su niño(a) a que lleve a cabo actividades divertidas al aire libre y que valgan la pena; evite poner a su niño(a) a hacer faenas durante todo su tiempo libre.
- Dé el ejemplo a seguir al evitar consumir tabaco, alcohol u otras drogas. Usted es el mejor ejemplo para su niño(a). Tome una posición firme contra el consumo de las drogas—su niño(a) le hará caso.

Su pediatra comprende que la buena comunicación entre padres y e hijos es una de las mejores maneras para prevenir el consumo de drogas. Si le es problemático hablar con su niño(a), su pediatra podrá darle ayuda esencial para establecer una mejor comunicación.

Guía para padres sobre fiestas de adolescentes

Si su hijo(a) adolescente va a dar una fiesta:

- **Planee por adelantado.** Hable sobre los planes de la fiesta con su hijo(a) adolescente. Aliente a su hijo(a) adolescente a que planee actividades o juegos organizados en grupo.
- **Mantenga las fiestas chicas.** Debe haber de 10 a 15 adolescentes por adulto. Asegúrese de que haya al menos un adulto presente en todo momento. Pídale a otros padres que vayan a ayudarle si lo necesita.
- **Haga una lista de invitados.** La fiesta debe ser por invitación. No permita que llegue gente "de sorpresa". Eso ayudará a evitar la situación de que la fiesta sea "abierta" a todo el que quiera ir.

- **Establezca un límite de tiempo.** Establezca las horas de inicio y fin de la fiesta. Verifique las leyes locales que establecen el toque de queda para adolescentes, para determinar la hora en que se debe acabar la fiesta.
- **Establezca "reglas" la fiesta.** Hable con su hijo(a) adolescente antes de la fiesta. Debe incluir lo siguiente en las reglas:
 - ✓ No se debe consumir tabaco, alcohol ni otras drogas.
 - ✓ Nadie puede irse de la fiesta y regresar después.
 - ✓ Las luces deben estar encendidas en todo momento.
 - ✓ No se podrá entrar a ciertos cuartos de la casa.
- **Sepa sus responsabilidades.** Recuerde, usted es la persona legalmente responsable de todo lo que le suceda a un menor a quien le hayan dado bebidas alcohólicas u otras drogas en su casa. Ayude a que su hijo(a) también se sienta responsable de lo mismo. Los invitados que lleven tabaco, bebidas alcohólicas u otras drogas a la fiesta deberán abandonar la fiesta. Esté listo(a) para llamar a los padres de cualquier persona que llegue a la fiesta estando intoxicada para asegurarse de que dicha persona llegue a casa de manera segura.
- **Esté presente, pero sin estorbar.** Escoja un lugar en donde pueda ver lo que está pasando, pero sin interferir. También puede ayudar a servir bocadillos y refrescos.

Sí su hijo(a) adolescente piensa ir a una fiesta:

- **Llame al padre o madre del anfitrión** para verificar que hay esa fiesta y ofrezca su ayuda. Asegúrese de que uno de los padres estará en la fiesta y que no se permitirá el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.
- **Entérese del lugar al que vaya a ir su hijo(a) adolescente.** Tenga el número telefónico y la dirección del lugar donde se dará la fiesta. Pídale a su hijo(a) que le llame si cambia el lugar donde se da la fiesta. Asegúrese de decirle a su hijo(a) en dónde estará usted durante la fiesta.
- **Asegúrese de que su hijo(a) tenga manera de llegar a casa al dejar la fiesta.** Para facilitarle las cosas a su hijo(a) dígame que llamarle en cualquier momento para que usted lo(a) recoja. Hable sobre las razones por las que podría ser necesario que le llame a usted a casa. Recuérdele a su hijo(a) que NUNCA deberá irse a casa con un conductor que haya estado consumiendo bebidas alcohólicas.
- **Esté despierto(a) para saludar a su hijo(a) cuando regrese a casa.** Ésa podría ser una buena manera de verificar la hora y de hablar sobre la fiesta.

Hable con su hijo(a) adolescente sobre las fiestas inofensivas

Tal vez su hijo(a) ha ido a fiestas en las que se ha consumido tabaco, bebidas alcohólicas y otras drogas. Tal vez ha probado tales cosas. Tal vez después de probarlas, su hijo(a) hizo alguna estupidez, algo que normalmente no haría.

Es difícil que la gente permanezca segura cuando no piensa con claridad. ¿Cómo pueden los adolescentes tener la mente clara y aún así poder divertirse? Dele las siguientes sugerencias para permanecer seguros y pasársela bien:

- Sal y comparte con gente que no fume, beba o use otras drogas.
- Planea no fumar, beber o usar otras drogas. Haz lo que sea necesario para recordarlo.

- Júntate con un(a) amigo(a). Usa una palabra secreta para recordarse el uno al otro cuando sea hora de dejar la fiesta.
- Si a su hijo(a) le gusta conocer gente nueva, sugiérale realizar las siguientes actividades en lugar de ir a fiestas:

conciertos gratis	bailes
café	museos
actividades para estudiantes fuera de la escuela	centros de la comunidad
bibliotecas	eventos deportivos
actividades religiosas	festivales de cine
clubes atléticos	trabajo voluntario

¿Cómo puedo saber si mi hijo(a) está consumiendo drogas?

Aun a pesar de todos sus esfuerzos, su hijo(a) podría consumir drogas. Algunos de los signos de advertencia del consumo de drogas son los siguientes:

- Aliento a alcohol, humo de cigarrillo u otras sustancias químicas, u olores de los mismos en la ropa
- Intoxicación obvia, mareos o conducta extraña
- Cambio en la manera de vestir, apariencia y acicalamiento
- Cambio en la selección de amigos(as)
- Discusiones frecuentes, cambios repentinos de temperamento y acciones violentas inexplicables
- Cambio en los patrones de comer y dormir
- Dejar de ir a la escuela
- Calificaciones cada vez peores
- Escaparse de la casa y conducta delincuente
- Intentos de suicidio

La manera en que los padres pueden ayudar

Al leer este folleto, podría preocuparse de que su hijo(a) esté consumiendo tabaco, alcohol u otras drogas. Antes de confrontar a su hijo(a), considere hablar con amigos, familiares, maestros, empleados y otras personas que conozcan a su hijo(a). Entérese de sus impresiones en cuanto a cómo le este yendo a su hijo(a). Si hay otras personas preocupadas, podría sentirse mejor en cuanto a su decisión de hablar con su hijo(a). Siempre elija un momento en el que su hijo(a) esté despierto, alerta y dispuesto a hablar. Evite las interrupciones, haga las cosas en privado y mantenga la calma. Hable sobre todo lo que necesite hablar con su hijo(a), enfocándose en las cosas que le preocupen.

Dele mensajes de amor, por ejemplo:

- "Te quiero demasiado como para permitir que te lastimes".
- "Sé que otras personas de tu edad consumen drogas, pero no puedo dejar que sigas comportándote de esta manera".
- "Haremos todo lo posible por ayudarte. Si el tabaco, el alcohol y otras drogas son parte del problema, debemos hablar de eso inmediatamente".
- "Si estás triste, enojado(a) o resentido(a), queremos ayudarte. Pero en nuestra familia no se permitirá el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas".

No juzgue (evite decir estas cosas):

- "Solamente puede haber una razón por la que te estás portando de esta manera—estás consumiendo drogas".
- "No pienses que me estás engañando. Sé lo que estás haciendo".
- "¿Cómo puedes ser tan estúpido(a) como para comenzar a consumir drogas y alcohol?"
- "¿Cómo puedes hacerle esto a nuestra familia?"
- "¿Qué hice mal? ¿Qué hice para hacer que comenzaras a consumir tabaco, alcohol y otras drogas?"

Recuerde, si su hijo(a) está consumiendo drogas, necesita su ayuda. ¡No tema ser un padre o madre fuerte! Sin embargo, el problema podría ser demasiado grande para que usted lo controle por su cuenta. No dude en obtener ayuda profesional, como de parte de su pediatra, consejero, grupo de apoyo o por medio de programas de tratamiento.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1999.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría