

Una guía para padres sobre cómo criar hijos libres de drogas



Los padres de familia quieren que sus hijos estén sanos, seguros y tengan éxito. El consumo de alcohol y drogas en los menores de edad pueden causar serios problemas que interfieren con sus metas. El consumo temprano del alcohol, marihuana y otras drogas pone a los adolescentes en mayor riesgo de trastornos relacionados con el uso de sustancias y puede afectar sus calificaciones en la escuela y otras acciones.

El consumo de alcohol y marihuana:

- > **Puede empezar tan temprano como en la escuela primaria.** Uno de cada cinco adolescentes en el estado de Washington empieza a consumir alcohol o marihuana con regularidad en el 10° grado.¹
- > **Puede dañar el desarrollo del cerebro del adolescente.** El alcohol y la marihuana pueden dañar áreas del cerebro que controlan el movimiento, los impulsos, la memoria, el aprendizaje y el juicio. Porque el cerebro del adolescente aún se está desarrollando, es más vulnerable a los efectos del alcohol y otras drogas.
- > **Está asociado a las tres causas principales de muerte en los adolescentes:** accidentes, homicidios y suicidios. El consumo excesivo de alcohol causa más de 3,500 muertes de jóvenes cada año.²
- > **Puede causar trastorno de abuso de sustancias.** Los jóvenes que comienzan a tomar alcohol antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidad de desarrollar dependencia o abuso de alcohol cuando son adultos, comparado con los que empiezan a tomar a los 21 años o después.³ En el 2015, el 78% de los jóvenes en Washington (de 12 a 17 años) que recibieron tratamiento con fondos públicos, mencionaron que marihuana era su droga principal.⁴
- > **No es más seguro en casa, con usted.**
Si usted permite que su adolescente consuma alcohol o marihuana en su hogar, es más probable que piense que está bien hacerlo cuando está con sus amigos. Los riesgos del uso del alcohol o marihuana son grandes tanto en el hogar como en otro lado.

Usted tiene la mayor influencia en las decisiones de sus hijos sobre el alcohol y otras drogas, incluso durante la adolescencia. En las siguientes páginas le ofrecemos algunas acciones comprobadas para ayudar a sus hijos a evitar el consumo de alcohol y otras drogas. Aprenda más en InicieLaConversación.org.



Forme vínculos

Vínculos: forme relaciones fuertes con sus hijos

Los adolescentes que sienten una relación cercana con sus padres tienen menos probabilidad de usar alcohol o marihuana. Manténgase involucrado en sus vidas, coman juntos y hagan actividades familiares. Platique con ellos desde que están chicos y con frecuencia sobre los riesgos del alcohol, marihuana y otras drogas. El 83% de los adolescentes en Washington con familias que platican con ellos sobre no tomar alcohol, no toman.⁵

Recomendaciones para iniciar la conversación:

- > **Busque oportunidades naturales.** Por ejemplo: cuando pasan frente a una tienda de bebidas alcohólicas o ven a personas tomando en una película.
- > **Mantenga la calma.** Si usted está enojado, será aún más difícil platicar con su hijo. Busque actividades que le ayuden a relajarse, como salir a caminar o llamar a un amigo.
- > **Sea positivo.** Si enfrenta la situación con lástima o disgusto, sus esfuerzos no funcionarán. En cambio, sea respetuoso y comprensivo.
- > **No dé sermones.** Ese tono puede hacer que su hijo se cierre, lo ignore o se enoje. También pueden pensar que usted los desaprueba a ellos en lugar de sus acciones. Esto puede causar vergüenza y a la vez, el consumo de sustancias.



Supervise

Supervise: quién, qué, cuándo, dónde

Dedique tiempo para conocer a los amigos de sus hijos y lo que su hijo hace en su tiempo libre. Ayúdelos a planear actividades sanas y divertidas. Llame a los padres de los amigos de sus hijos para asegurarse de que estén supervisados.

Busque señales de que su hijo pueda estar usando alcohol, marihuana u otras drogas. Preste atención a los cambios en su estado de ánimo y personalidad, comportamientos, higiene, apariencia y salud física. Si cree que su hijo está usando, es importante actuar. La Partnership to End Addiction sugiere los siguientes pasos:

- > **Prepárese.** Asegúrese de ponerse de acuerdo con su pareja cuando hablen con su hijo. Aunque su hijo se enoje, usted manténgase calmado. Enfóquese en el problema. Comparta cualquier evidencia que le hizo creer que su hijo está usando alcohol, marihuana u otras drogas.
- > **Inicie la conversación.** La mejor manera de averiguar lo que está pasando y ayudar a su hijo es hablando. Busque un lugar seguro, abierto y cómodo para conversar con su adolescente.
- > **Establezca límites.** Las reglas y las consecuencias les muestran a sus hijos que se preocupa por ellos. Una consecuencia firme, como estar castigado, es un recordatorio para que ellos no lo vuelvan a hacer.
- > **Utilice refuerzos positivos.** Puede ser fácil enfocarse en todo lo que sus hijos están haciendo mal, pero eso aumenta la tensión. Trate de concentrarse en lo que su hijo está haciendo bien. Cuando se enfoca en las cosas positivas, aumenta la posibilidad de que repita esos comportamientos positivos.
- > **Obtenga ayuda adicional.** Póngase en contacto con otras personas de confianza que conocen a su hijo, como un pastor, maestro o consejero. Llame a la línea de Washington Recovery Help al número 1-866-789-1511 (oprima el 1 y dígame a su especialista que necesita un intérprete) o visite el sitio web en WARecoveryHelpline.org para obtener ayuda anónima y confidencial de personal capacitado profesionalmente.



Establezca límites

Establezca límites: reglas y consecuencias

Establezca reglas claras y consecuencias sobre no tomar alcohol o usar marihuana. Las reglas son señales para sus hijos de que usted se preocupa por ellos y por su seguridad. Y las consecuencias son maneras para ayudarlos a aprender. Otras recomendaciones:

- > **Ofrezca elogios.** Reconozca las buenas decisiones y los comportamientos saludables. Celebre a su hijo cuando cumpla una labor o tenga buen comportamiento.
- > **Practique diferentes situaciones.** Imagine situaciones en las cuales le pueden ofrecer alcohol o marihuana a sus hijos y practique con ellos las maneras de rechazarlas.
- > **Entienda lo que enfrenta su hijo.** La presión social es real y difícil de resistir. Los niños que saben qué decir y tienen un plan, tienen más probabilidad de superar la presión de sus compañeros.



1. Encuesta de Jóvenes Saludables de Washington
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
3. Institutos Nacionales de la Salud
4. Departamento de Servicios Sociales y de Salud de Washington
5. Encuesta de Jóvenes Saludables de Washington

Washington State
Health Care Authority

HCA 82-0058 (9/20)

Hable con su adolescente y busque
ayuda, si la necesita, llamando a:

Washington
Recovery Help Line
24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health
1.866.789.1511
(206.461.3219 ttt)

Para encontrar más
recursos, visite:

