



Cómo ayudar a que los adolescentes se mantengan alejados de las drogas

El abuso de las drogas, incluyendo el tabaco y el alcohol, evita que las personas puedan disfrutar de una vida mejor. El abuso de sustancias hace daño a las personas que las consumen y a quienes están cerca de ellos. El abuso de sustancias hace daño al cuerpo y al cerebro, algunas veces para siempre. Las buenas noticias son: que el tratamiento funciona. Ayuda a las personas a recuperarse de la adicción o de la dependencia. Sin embargo, la mejor protección contra los peligros de las drogas es no empezar a consumirlas.

Los años de adolescencia son el período con más probabilidad de que las personas empiecen a consumir drogas. Los niños escuchan sobre las drogas en todos lados: en la televisión, la radio, las noticias, en la música y las películas, en la calle o en el patio de recreo. El empezar a usar drogas cuando se es adolescente puede ocasionar más problemas por uso de sustancias.

Drogas de las que se abusa con más frecuencia

Es importante obtener toda la información sobre las drogas. El abuso de drogas se presenta con más frecuencia con:

- Marihuana
- Cocaína
- Heroína
- Medicamentos para el dolor con receta médica
- PCP
- Metanfetamina
- Ácido/LSD/mescalina
- Esteroides
- Alcohol
- Cigarrillos y tabaco

Hay otras drogas cuyo abuso es cada vez más común. Estas pueden ocasionar efectos secundarios adversos. Pueden conducir a la adicción o a la muerte. Algunas se venden legalmente. Dentro de estas se encuentran:

- Éxtasis/Molly (MDMA).
- K2 o Spice
- Drogas de “club” Las pueden repartir en los clubes nocturnos y en las fiestas. Entre estas se incluyen “GHB” y Cetamina (“Special K”).
- Inhalantes Las personas inhalan estas sustancias. Se encuentran en productos de limpieza, latas de espray, goma y marcadores permanentes.

Si desea obtener más información sobre estas y otras drogas de abuso y sus efectos, visite www.easyread.drugabuse.gov.

Drogas de abuso inusual

Algunos adolescentes están usando desinfectantes para manos y algunas bebidas energizantes para drogarse. Estos tienen efectos secundarios dañinos y pueden causar adicción. Hay una nueva droga de abuso llamada “sales de baño”. Esto no es para la tina.

Es un polvo químico que actúa como la cocaína. La droga puede causar malos efectos secundarios médicos y psicológicos. Las sales de baño están relacionadas con visitas a la sala de emergencias en todo el país. Algunos estados están prohibiendo la venta de este producto.

Si desea obtener más información sobre drogas de abuso inusual, visite www.drugabuse.gov.

Lo que puede hacer

Los padres y otros adultos que se interesan por el bienestar de los niños y jóvenes pueden tener un papel clave para ayudarlos a mantenerse sin consumir drogas.

- Hable con sus hijos acerca de las drogas. Explíqueles que tomar drogas puede perjudicar su salud, a sus amigos y familia, y su futuro.
- Sea parte de sus vidas. Los niños necesitan saber que son importantes para los adultos que forman parte de su vida.
- Esté enterado de dónde se encuentran sus hijos y qué están haciendo. Mantener el control de sus hijos ayuda a protegerlos.
- Establezca reglas claras y verifique que se cumplan justamente. Los niños necesitan contar con reglas. Así es como aprenden lo que es seguro y lo que puede meterlos en problemas.
- Sea un buen ejemplo para sus hijos. Muéstreles cómo se lleva bien usted con las personas y cómo maneja el estrés.
- Enséñeles a sus hijos cómo rechazar las drogas. Ayúdelos a practicar cómo decir que no si alguien les ofrece drogas.
- Haga que su hogar sea un lugar seguro. No reciba en su casa a personas que abusen del alcohol y las drogas. Mantenga el control de los medicamentos y de los productos de limpieza.

¿Qué debe hacer si cree que su hijo está consumiendo drogas?

Los jóvenes prueban las drogas por muchas razones. Es posible que se sientan aburridos. Es posible que quieran sentirse parte del grupo. Es posible que sientan curiosidad. Trate de establecer una relación con su adolescente.

- Hable con su hijo. Hágalo cuando todos estén tranquilos y cuando tenga suficiente tiempo.
- Es posible que su hijo adolescente niegue que esté consumiendo drogas. Es posible que se moleste y trate de cambiar el tema.
- No se enoje ni acuse a su hijo de ser estúpido, malo o una vergüenza.
- En su tono, sea firme, pero amoroso. Trate de no discutir.

Algunas ideas sobre lo que puede decir:

- Usted ama a su hijo y está preocupado.
- Está allí para escuchar.
- Desea que su hijo sea parte de la solución.
- Dígale a su hijo lo que usted va a hacer para ayudarlo.

Qué sucede si usted consumió drogas alguna vez

Si usted consumió o abusó de las drogas en algún período de su vida, es posible que sea difícil decirle a los demás que no lo hagan. Si usted elige hablar sobre su pasado con las drogas:

- No le proporcione muchos detalles.
- Señale los problemas que su abuso de las drogas le causó.
- Explíquelo por qué no usaría drogas ahora.
- Dígale a sus hijos que usted no quiere que comenten los mismos errores.

Si desea información sobre abuso de sustancias o encontrar servicios y proveedores locales, www.findtreatment.samhsa.gov.

Recursos

Obtenga información sobre el abuso de sustancias. Encuentre consejos sobre cómo hablar con niños y adolescentes acerca de las drogas:

- www.underagedrinking.samhsa.gov
- www.drugfree.org
- <http://healthfinder.gov/prevention>
- www.theantidrug.com
- www.easyread.drugabuse.gov
- www.stopalcoholabuse.gov

Sitios web útiles para niños y adolescentes:

- <http://teens.drugabuse.gov>
- <http://checkyourself.com>
- www.abovetheinfluence.com
- www.thecoolspot.gov
- www.toosmarttostart.samhsa.gov
- www.bbblocks.samhsa.gov
- www.freevibe.com

Este documento es solo informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.