

Un mensaje para padres de Kids Matter! sobre Alcohol, Tabaco y otras drogas (ATOD)

El Poder de Los Padres

Los padres son la influencia más poderosa en la vida de sus hijos y tienen un gran impacto en su decisión de usar o no drogas y alcohol. Dos tercios de jóvenes de entre 13 y 17 años de edad dicen que el perder el respeto de sus padres es una de las mayores razones por las cuales ellos no fuman marihuana o usan otras drogas.¹ El 20% de los jóvenes que reportan haber usado alcohol dicen que a sus papas no les importa si ellos usan o no, y sólo el 3% de los jóvenes dicen que a sus papas no les importa si ellos usan o no.² **Los adolescentes escuchan y les importa lo que sus padres piensen.**

5 Cosas Que Los Padres Pueden Hacer Para Prevenir El Abuso Del Alcohol y Otras Drogas

Hacer Conexiones

Aquellos jóvenes que tienen relaciones fuertes con adultos positivos y compañeros modelos y que tienen una conexión con su familia y escuela, están a menor riesgo de abusar alcohol y otras drogas. Mantenga a su hijo conectado con modelos positivos, a usted y a actividades saludables.

Hablen Desde Temprana Edad y Hablen Con Frecuencia

Hagase la meta de hablar con sus hijos sobre el alcohol y las drogas antes de que salgan de la primaria. En vez de tener "La Plática", tenga conversaciones con frecuencia usando la televisión, las noticias y ejemplos de gente que haya sufrido debido a una adicción a drogas o alcohol. El sitio de web www.timetotalk.org tiene guías y consejos para ayudar con estas conversaciones.

Reduzca El Acceso En Su Propia Casa

La mayoría de los jóvenes que usan alcohol o drogas las consiguen con alguien que conocen, en su propia casa o en la casa de alguno de sus amigos. No haga fácil el acceso a alcohol o drogas en su casa. Considere el no tener alcohol en su casa. Si tiene alcohol en su casa, guardelo bajo llave y haga inventario con frecuencia. Haga lo mismo con medicinas y otras drogas.

Conozca A Los Amigos de Su Hijo y Sepa Que Hacen

Si los amigos de su hijo usan, el riesgo para su hijo aumenta. Tómese el tiempo para conocer a los amigos de su hijo, invitenlos a su casa y lleveles a actividades después de escuela. Conozca también a los padres de sus amigos y colaboren para mantener a sus hijos seguros.

Sepa Cuales Son Las Drogas Que Se Estan Usando

Las sustancias son diferentes ahora de cuando usted era joven. Mientras más informado esté, más lo escucharán sus hijos. La guía en www.drugfree.org contiene todo lo que usted necesita saber sobre las drogas de hoy.

¹ Research Update, Preventing Adolescent Substance Abuse, Butler Center for Research, June 2010.

² 2010 Minnesota Student Survey

Como Hablar Con Sus Hijos

Durante las conversaciones con sus hijos pidales su opinión sobre aquellos jóvenes que usan drogas y alcohol. Díjales lo que usted siente sobre el tema y lo que usted espera de ellos. Sea cálido pero firme. Por ejemplo, usted puede decir: **"No intento arruinar tu diversión, te amo y quiero que seas sano. La mejor manera de mantenerse sano es mantenerse completamente alejado de las drogas y el alcohol."** Otro buen comentario es, **"Se que existen muchas tentaciones. También se que eres una persona muy inteligente y fuerte. Es por eso que espero de ti que te mantengas fuera de eso – sin importar lo que tus amigos estén haciendo."**³

Investigaciones Sobre El Cerebro

El Cerebro de un niño se desarrolla hasta los 25 años. La parte del cerebro que controla los impulsos, el tomar decisiones, planear y la regulación de las emociones es la ultima en madurar. Ambos padres y niños se benefician entendiendo de que cuando los jóvenes usan alcohol o drogas, el desarrollo saludable del cerebro es interrumpido. Esto puede programar al cerebro a caer en una adicción que puede dañar al cerebro y tener consecuencias como bajo coeficiente intelectual, perdida de memoria y razonamiento e inclusive causar enfermedad mental.³

Sepa Que Situaciones Son De Alto Riesgo

Este consciente de las siguientes situaciones que pueden poner en riesgo a sus hijos de usar drogas y alcohol:

- Transiciones sociales significantes como entrar o graduarse de la secundaria o preparatoria u obtener la licencia de conducir.
- Los problemas de comportamiento o de salud mental (como la ansiedad, la depresión, la impulsividad, socialización pobre) pueden incrementar el riesgo de que los jóvenes se automediquen para controlar esos sintomas.
- Uso en edad temprana (Si los jóvenes tienen su primer trago antes de la edad de 14 años **son 4 veces más vulnerables para volverse alcohólicos** en su vida que si esperan hasta los 20 años de edad para tomar.)⁴
- Historial familiar que incluya abuso del alcohol o de las drogas. (Los niños y jóvenes tienen la necesidad y el derecho a saber si están genéticamente predispuestos al alcoholismo).

Mi Hijo Está Usando - ¿Ahora Que Hago?

Si usted piensa o sabe que su hijo esta usando drogas o alcohol, es importante que su hijo/a sea evaluado por un profesional. Hable con el doctor de su hijo/a o con el consejero escolar para saber de más de recursos y apoyos existentes. También, hable de su preocupación con su hijo, ponga límites más estrictos y monitoree el comportamiento y en donde se encuentra con mas vigilancia.

Recursos

The Partnership en www.drugfree.org tiene todo el apoyo, herramientas, recursos y respuestas en relación a los jóvenes, el alcohol y las drogas. Visite www.kidsmatterSRFC.org para obtener una lista de recursos de sobre dependencia química y centros de tratamiento en el area suburbana del Condado de Ramsey.

³ Partnership at www.drugfree.org

⁴ Hingson, R. W., Heeren, T., and Winter, M. R. (2006). Age at drinking onset and alcohol dependence: Age at onset, duration, and severity. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 160, 739-746.

⁵ Research Update, *Preventing Adolescent Substance Abuse*, Butler Center for Research, June 2010.

CONSEJOS RAPIDOS:

La mera presencia de drogas (incluyendo medicamentos), alcohol o tabaco en la casa, incrementa el riesgo de que los jovenes usen estas sustancias.

Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres y cuales son sus actitudes sobre alcohol, tabaco y otras drogas. ¿Tienen ellos alcohol y drogas sin llave en sus casas?

Comunique las reglas familiares claramente sobre el alcohol, tabaco y otras drogas a sus hijos.

Discuta los peligros de manejar intoxicado o de ser pasajero cuando alguien más haya tomado. Hable sobre las consecuencias, incluyendo la pérdida de privilegios, ser arrestado o de herir a alguien.

Ayude a entender a su hijo que el alcohol y el tabaco son drogas junto a drogas ilegales y medicinas. Tenga el siguiente mensaje en su casa **“TU ERES DEMASIADO BUENO PARA USAR DROGAS”**.

Unase con otros padres para hacer reglas comunes sobre el uso del alcohol entre los jovenes.

Discuta los peligros de beber en exceso. Asegúrese de que sus hijos conozcan los riesgos del envenenamiento por alcohol.

Sea la “mala” persona. Ayude a sus hijos a encontrar formas de rehusar una bebida, un cigarro o drogas (por ejemplo, algunos jovenes dicen “Mis padres me matarían si pruebo eso.”) Esto ha ayudado a muchos niños a decir no.

