




enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Prevención de las Adicciones Guía para los padres

Libro gratis ofrecido por En Plenitud

Esta guía le enseñará lo que todo padre debe saber para ayudar
a sus hijos a mantenerse lejos de las drogas

Qué Pueden Hacer los Padres

Introducción

El crecimiento y educación del niño es una de las tareas más importantes que cualquier persona pueda realizar, y sin embargo, la mayoría de nosotros aprenden cómo ser padres con la experiencia en el tema y fijándonos en el ejemplo de nuestros padres.

Hoy el uso excesivo del alcohol y otras drogas afecta a nuestros niños, familias, y comunidades que están bajo grandes presiones. Francamente, muchos de nosotros necesitan ayuda para ocuparse de esta amenaza espantosa a nuestra salud y principalmente a la de nuestros niños. Las encuestas recientes muestran que existe un progreso en nuestra batalla contra algunas drogas. El uso ocasional está declinando, las actitudes están cambiando, y sabemos más sobre qué hacer para prevenir el uso de la droga en nuestra gente joven.

Como padres, podemos aportar a ese progreso en nuestras propias familias manteniendo lazos fuertes, siendo cariñosos con nuestros niños, enseñando reglas de comportamiento, fijando y haciendo cumplir las reglas para el comportamiento, sabiendo sobre los efectos del alcohol y otras drogas, y escuchando a nuestros niños.

Valores De la Enseñanza

Cada familia tiene expectativas del comportamiento que determinan los principios y los estándares, agregándole los "valores." Los niños que deciden no utilizar el alcohol u otras drogas toman a menudo esta decisión porque tienen convicciones fuertes contra el uso de estas sustancias, convicciones que se basan en un sistema de valor. Basándose en la familia, y los valores religiosos que ayudan a la gente joven a decir no y ayudándolos a apegarse a sus decisiones.

Comunique los valores abiertamente. Hable de porqué los valores tales como honradez, independencia, y responsabilidad, son importantes, y de cómo los niños con la ayuda de esos valores, toman buenas decisiones. Reconozca cómo sus acciones afectan el desarrollo de los valores de su niño. Muchas veces, los niños copian el comportamiento de sus padres. Los niños de padres que fuman, por ejemplo, tienen mayor probabilidad de ser fumadores. Evalúe su propio uso del tabaco, del alcohol, de las medicinas sin prescripción, e incluso de las drogas.

Considere que sus actitudes y acciones pueden formar la opinión de su niño. Esto no significa, sin embargo, que si usted está en el hábito de comer vino con la cena o una cerveza o un cóctel ocasional, que usted deba parar. Los niños pueden entender y validar que hay diferencias entre qué lo que los adultos pueden hacer legalmente y que puede ser

apropiado y legal para los niños. No deje a sus niños acompañarlos en su actividad de beber mezclando un cóctel para usted o trayéndole una cerveza, y no permita que su niño tenga acceso a su bebida. Considere los conflictos que puedan implicar sus palabras y sus acciones. Recuerde que los niños son rápidos para detectar cuando los padres envían señales por sus acciones. Decirle a su niño que diga que usted no está en el país atendiendo una llamada telefónica es, en efecto, una enseñanza negativa en cuanto a la formación de los valores.

Cerciórese de que su niño entienda los valores de la familia. Los padres asumen, a veces equivocadamente, que los niños tienen valores "absorbidos" aunque pueden estar confusos si nunca fueron discutidos. Usted puede probar la comprensión de su niño discutiendo algunas situaciones comunes en ocasión de la cena por ejemplo. Pregúntele que haría si ve que a una persona enfrente suyo, se le cae una moneda.

Reglas contra el uso del alcohol y otras drogas

Como padres, somos responsables de fijar las reglas para que nuestros niños sigan. Cuando aparece el fantasma del alcohol y el uso de la droga, las reglas fuertes necesitan ser establecidas para proteger el bienestar de un niño. Fijar reglas es solamente mitad del trabajo, sin embargo; debemos estar preparados para hacer cumplir las penas cuando las reglas sean quebradas.

Sea específico.

Explique las razones de las reglas, diga a su niño cuáles son las reglas y qué comportamiento espera. Discuta las consecuencias de romper las reglas: cuál será el castigo, cómo será realizado, cuánto tiempo durará, y qué busca aplicándolo.

Sea constante.

Deje claro a su niño que una regla en contra del uso de alcohol o drogas, seguirá siendo igual siempre -- en su hogar, en la casa de un amigo, o dondequiera que esté.

Sea razonable.

No agregue nuevas consecuencias antes de haber discutido porque se quebró la regla. Evite las amenazas poco realistas por ejemplo, "tu padre te matará cuando se entere." En lugar, reaccione tranquilamente y realice el castigo que el niño espera recibir al romper la regla.

Como padres, necesitamos saber sobre el alcohol y otras drogas de modo de poder proveer a nuestros niños, de la información actual y correcta. Sepa sus efectos sobre la mente y el cuerpo, y los síntomas de su uso. Además, los padres informados pueden reconocer mejor, si un niño tiene síntomas de alcohol o los problemas que contraen.

*sepa los diversos tipos de drogas y de alcohol usados comúnmente y de los peligros asociados a cada uno

*Tenga la información para poder identificar los síntomas asociados a cada droga; sea familiar con los nombres de las drogas en la calle; sepa qué drogas se buscan.

*Interésese sobre los tipos de alcohol y el uso de la droga y esté alerta sobre los cambios en el comportamiento o aspecto de su niño.

*Sepa donde conseguir ayuda puntualmente si usted sospecha que su niño puede utilizar alcohol u otras drogas.
Niños y alcohol

Los padres que luchan para que sus niños no utilicen drogas ilícitas, deben ser tan resistentes como en el uso del alcohol. Después de todo, el alcohol es legal para los adultos, muchos padres beben, y el alcohol es una parte de algunas observancias religiosas. Consecuentemente, creemos que el alcohol es menos peligrosa que otras drogas, pero los hechos dicen otra cosa:

*4,6 millones de adolescentes tienen un problema el beber.

*4 por ciento de jóvenes en escuela secundaria, beben el alcohol cada día.

*los accidentes relacionados con el alcohol, son la causa principal de muerte entre la gente joven 15 a 24 años de edad.

*Alrededor de la mitad de todas las muertes jóvenes se provocan por ahogarse, incendios, suicidio, y homicidios relacionados con el alcohol.

La gente joven que ingiere alcohol a edad temprana, es más propensa a sufrir incidentes relacionados con el consumo; y también es más probable de abusar de otras drogas y tener inconvenientes con la ley.

Hechos sobre el tabaco

Sabemos que los fumadores son 10 veces más propensos que los no fumadores a desarrollar cáncer de pulmón y 3 veces más riesgosos de muerte en edades tempranas, por ataque al corazón. De hecho, en 1985, el fumar era la causa principal de la muerte temprana entre adultos. La nicotina, el ingrediente activo en el tabaco, es tan adictiva como la heroína, y menos del 20% de los fumadores tienen éxito en dejarlo en el primer intento. Lamentablemente, muchos chicos utilizan este producto:

*El 18% de los jóvenes en secundaria, son fumadores habituales. El 11% fuma 10 o más cigarrillos por día.

*La gente joven que consume cigarrillos tienen un gran riesgo de consumir otras drogas.

*El 70% de todos los chicos prueba cigarrillos, el 40% de ellos antes de empezar la secundaria.

*Los cigarrillos contienen más de 4000 sustancias perjudiciales, muchas de las cuales causan cáncer.

*El 12% de los varones y el 1% de las mujeres ha masticado o inhalado tabaco. El tabaco sin humo es tan adictivo como el que se fuma.

Una prueba para los padres

1. ¿Cuál es la droga más común en la mayoría de los países?

- a) heroína
- b) cocaína
- c) alcohol
- d) marihuana

2) Nombre de la droga usada más comúnmente por los chicos.

3) ¿Cuál es la droga más asociada con la muerte infantil?

4) ¿Qué contiene más alcohol?

- a) cerveza
- b) un cóctel
- c) vino

5) El Crack es particularmente peligroso porque:

- a) es barato
- b) se encuentra fácil
- c) es muy adictivo
- d) todas juntas.

6) Inhalar humo de que cosa puede producir efectos de droga?

- a) pintura en aerosol
- b) pegamento
- c) removedor, pulidor
- d) todas

7) La gente que no usó drogas y alcohol antes de los 20 años:

- a) no tiene riesgos de sufrir dependencia a los químicos
- b) están menos propensos a sufrir problemas de alcohol o drogas
- c) tienen un riesgo grande de volverse dependiente de los químicos.

8) Una “bola rápida” es una mezcla ¿de qué dos drogas?

- a) cocaína y heroína
- b) PCP y LSD
- c) valium y alcohol
- d) anfetaminas y barbitúricos

9) Los esteroides anabólicos son peligrosos porque pueden provocar:

- a) desarrollo de características femeninas en hombres
- b) desarrollo de características masculinas en hombres
- c) problemas de crecimiento
- d) daño del sistema cardiovascular y el hígado
- e) comportamiento súper agresivo
- f) todos.

Cuanto alcohol puede ingerir una mujer embarazada?

- a) una copa de vino con las comidas
- b) dos copas de cerveza por día
- c) una medida de whisky por mes
- d) nada.

Respuestas

1) c) Porque es legal en adultos y aceptado culturalmente, el alcohol es la droga mas utilizada.

2) Alcohol, tabaco, y marihuana. Son las drogas de “inicio” para los chicos y a la que están expuestos primero.

3) Alcohol, mas de 10000 jóvenes mueren de accidentes causados por alcohol y otros 40000 fueron heridos.

4) Todas contienen la misma cantidad.

5) Pequeñas cantidades de crack cuestan \$5, el bajo precio lo hace mas accesible a la gente joven.

6) e) Virtualmente ninguna puede ser inhalada y causar esos efectos.

7) b) el temprano uso del alcohol y otras drogas (menores de 15) está asociado con problemas tales como la adicción.

7) a) combinando cocaína y heroína

8) f) los consumidores de esteroides sufren mas de 70 efectos, el hígado y el sistema cardiovascular y el sistema

reproductivo, son afectados seriamente. En las mujeres, pueden desarrollarse características masculinas irreversibles. Y los efectos psicológicos en ambos sexos, pueden causar depresión y agresividad extrema.

9) d) Investigadores médicos no establecieron límites seguros para el consumo de alcohol durante el embarazo. **Hablando y Escuchando a los hijos**
Muchos padres vacilan en discutir sobre el uso del alcohol y las drogas con sus hijos. Muchos piensan que es imposible que ellos se involucren con esas sustancias. Otros se niegan por no saber que decir, o tienen temor de poner ideas raras en la cabeza de sus chicos. No espere a que su hijo tenga un problema, muchos jóvenes relatan en centros de tratamiento, que pasaron 2 años antes de que sus padres se enteren de su adicción. Mantenga las líneas de comunicación abiertas y empiece temprano.

No tenga miedo de admitir no tener todas las respuestas, hágale saber a sus hijos que usted está preocupado y que lo mejor es estar juntos para buscar las respuestas. Sea un buen oyente, asegúrese de que el joven este cómodo contándole sus problemas. Escuche atentamente lo que él le dice y no lo interrumpa hasta que termine. Si es necesario tómese 5 minutos para calmarse antes de proseguir. Detecte que es lo que no le esta diciendo y si su hijo no le cuenta sus problemas, tome la iniciativa y pregúntele acerca de sus actividades.

Este disponible para discutir sobre diferentes temas. La gente joven necesita saber que puede acudir a sus padres para obtener cierta información sobre diferentes temas. Si no tiene tiempo para discutir, asegúrese de tenerlo luego.

Dele merito a las cosas buenas que los jóvenes hacen, no resalte solo los defectos. Eso acercará mas el vínculo entre los dos. Para eso también es necesario dar mensajes claros, especialmente cuando se hable del uso de alcohol o drogas.

Sea un buen ejemplo de comportamiento, los chicos se fijan mucho en eso, especialmente en la etapa de formación. Muéstrese honesto, íntegro, y buena persona.

Modos de comunicación

La relación entre padres e hijos, no siempre es fácil. Las diferentes sintonía pueden alejar a ambas generaciones. Para mejorar la comunicación se debe escuchar, prestar atención, no interrumpir, no preparar un discurso mientras el chico habla, etc. Detecte la preocupación de sus hijos en el comportamiento o expresión, en sus movimientos, cuando come, o si mira muy seguido el reloj.

Durante la conversación, capte lo que su hijo le esta diciendo, incline su cuerpo hacia delante si esta sentado, toma su hombro si esta caminando, o toque su cabeza, mantenga el contacto visual.

Muéstrese comprensivo de la situación particular (“entiendo lo que decís...” o “si, a veces es difícil”) y si le cuenta algo que usted no quiera saber, aguante el momento y no lo ignore. No de un consejo a cada cosa que le cuenta, escuche el problema global y trate de descubrir lo que hay detrás de las palabras.

Preescolares

La educación contra las drogas parece innecesaria en esta edad, pero las actitudes y hábitos que se aprenden temprano, tienen un importante rol en las decisiones posteriores.

Los niños de 3 y 4 años no están preparados para comprender ciertos factores complejos, pero pueden asimilar las reacciones contra posibles problemas que pueden llegar a parecerse al que se presenta con la tentación a las drogas. Es una buena edad para enseñarles a tomar decisiones por si mismos, dándole una serie de opciones aceptables por usted y cuando tome la respuesta, asegúrese de que su hijo coincida.

Actividades Sugeridas

Póngase tiempos especiales para darle al niño, su atención completa. Jugar juntos, leer un libro, y caminar son actividades especiales que ayudan a construir enlaces fuertes de la confianza y el afecto entre usted y su niño.

Precise cuales son las sustancias venenosas y dañinas que el niño se pueda encontrar en su hogar. Guarde todos los

productos de la casa que podrían dañarlo, lejos del lugar que usted guarda los alimentos y fuera del alcance de su niño. Explique cómo la medicina puede ser dañina si se utiliza incorrectamente. Enseñe a su niño a no tomar cualquier cosa de un frasco medicinal, a menos que usted mismo lo indique o especifique a algún otro que puede darla, tal como una niñera o el abuelo.

Explique porqué los niños necesitan alimentarse bien y deben comer solamente cosas sanas. Haga que su niño nombre varios alimentos buenos que él o ella coma regularmente, y explique cómo esos alimentos los harán fuertes y sanos. Enseñe a su niño las reglas básicas de cómo compartir cosas con otros niños: Juegue sanamente. Comparta los juguetes. Diga la verdad.

Anime a su niño a que siga instrucciones. Por ejemplo, invítelo a que le ayude a cocinar; después de una receta - ingredientes que miden, huevos que se quiebran, pasta del amasamiento - la latas ayudan a los niños a divertirse mientras aprenden sobre los procedimientos paso a paso. Jugar juegos simples de naipes puede dar práctica en instrucciones y reglas a seguir.

Aproveche las oportunidades de utilizar el juego como manera de ayudar a su niño a manejar situaciones frustrantes y a solucionar problemas simples. Una torre de bloques que se derrumba continuamente puede conducir a un niño a la frustración. Usted puede ofrecer

algunas sugerencias para que la torre no se caiga, pero al mismo tiempo usted debe preguntarle a su niño lo que él o ella piensa sobre cual es la mejor manera de hacerla. Dar vuelta una mala situación en un éxito que refuerza la confianza en sí mismo.

Para ayudar a su niño a aprender a tomar decisiones de una manera práctica, ofrézcale diferentes tipos de ropa y deje que elija. No se preocupe si las opciones no son acertadas absolutamente. Hágale saber que usted piensa que él o ella puede tomar buenas decisiones.

Jardín de infantes - Grado 3

A los chicos de entre 5 y 9 años les gusta crecer, y generalmente les gusta la escuela y todas las nuevas oportunidades que proporciona. Todavía piensan y aprenden sobre todo por experiencia, y no tienen una buena comprensión de las cosas que sucederán en el futuro. El hecho y la fantasía se mezclan fácilmente. Los niños de esta edad necesitan reglas, dirigir su comportamiento e información para tomar buenas opciones y decisiones.

Las discusiones sobre el alcohol y otras drogas deben comenzarse en este periodo, y deben relacionarse con la gente y los acontecimientos que el niño tiene alrededor. La mayoría de los niños están muy interesados en el desarrollo de sus cuerpos, así que las discusiones deben centrarse en mantener buena salud y evitar las cosas que pudieran dañar el cuerpo.

Los adultos son muy importantes como profesores y como modelos a seguir. Son en quienes ellos confían generalmente, y creen que las decisiones que los adultos toman para ellos, son correctas. Ayude a su niño a que sepa en quién confiar.

Para el final del tercer grado, su niño debe entender:

Qué droga es ilícita, porque es ilegal, qué parece, y qué daño puede hacer; cómo diferenciar los alimentos, los venenos, las medicinas, y las drogas ilícitas; cómo pueden las medicinas ayudar durante una enfermedad, cuando es prescrita por un doctor y administrada por un adulto responsable, pero deben saber también que si se emplean mal, son peligrosas. Es importante evitar objetos desconocidos y posiblemente, los envases, y las sustancias peligrosos; qué alimentos son nutritivos y porqué el ejercicio es importante; cuáles son las reglas de la escuela y las caseras, sobre el alcohol y el uso de la droga; que usar alcohol y otras drogas es ilegal para todos los niños.

Actividades sugeridas

Los niños de esta edad necesitan entender las reglas de la familia. Usted debe explicarles la necesidad de mantener estas reglas, hablando de la seguridad del tráfico y de las reglas de la escuela con las cuales su niño ya es familiar.

Acentúe la importancia de la buena salud hablando de cosas que la gente hace para permanecer sana, por ejemplo el

cepillado de dientes después de cada comida, las manos que se lavan, ingerir buenos alimentos, etc. Usted puede utilizar esta conversación para poner en contraste las cosas malas que la gente hace, por ejemplo tomar drogas, fumar, o beber con exceso.

Discuta las publicidades de la TV en donde intentan persuadir a los niños de comprar sus productos, incluyendo los cereales de altos contenidos de azúcar, barras del caramelo, etc.

Discuta las enfermedades con las cuales su niño es familiar y qué drogas bajo prescripción son a menudo necesarias. Muchos niños han tenido infecciones de garganta, infecciones del oído, gripe, y otras afecciones.

Discutir tales enfermedades puede ayudar a su niño a entender la diferencia entre la medicina y las drogas ilícitas.

Practique las maneras de decir no a su niño. Describa las situaciones que puedan causar incomodidad; por ejemplo, cuando alguien le ofrece medicina u otras sustancias desconocidas. Dé a su niño algunas respuestas para estas situaciones. Desarrolle una lista de las personas en que su niño puede confiar. Junte una lista de teléfonos de parientes, de amigos de la familia, de vecinos, de profesores, y de los cuerpos de policía y de bomberos. Ilustre la lista con fotos. Charle con su niño sobre la clase de ayuda que cada persona en la lista podría proporcionarle, en caso de que de varias situaciones inesperadas sucedan.

Grados 4 - 6

Éste es un período de crecimiento físico retardado, es cuando los niños de 10 a 12 años comienzan a aprender hechos, especialmente los extraños, y los investigan desde el funcionamiento y qué fuentes de información están disponibles para ellos.

Esta edad es quizás la época más importante para los padres, es cuando deben centrarse en esfuerzos crecientes para la prevención de la droga. Estos últimos años de la escuela primaria son cruciales en la formación contra el uso del alcohol y de otras drogas. En sexto y séptimo grado se da, que generalmente los jóvenes comienzan a fumar.

Su niño necesitará un tener incorporado un mensaje claro, información efectiva, y una motivación fuerte para oponerse a presiones de consumir alcohol y otras drogas y de reforzar la determinación para seguir siendo libre. La información apropiada podría incluir:

- maneras de identificar drogas específicas, incluyendo el alcohol, el tabaco, la marihuana, los inhalantes, y la cocaína en todas sus formas;
- los efectos y las consecuencias a largo y a corto plazo;
- los efectos de las drogas en diversas partes del cuerpo, y las razones por las que las drogas son especialmente peligrosas para los cuerpos cada vez mayores.
- las consecuencias del alcohol y del uso ilegal de la droga para la familia, para la sociedad, y para el consumidor.

Actividades Sugeridas

*Guarde un tiempo especial para conversar con su hijo. Una caminata, una

cena en un lugar tranquilo, o un helado después de una película, son formas de acercar la relación entre ambos.

Aliente a su hijo a participar en actividades en las cuales pueda conocer amigos y pasarla bien. Deportes, actividades religiosas, programas infantiles, y organizaciones especiales son formas de juntarlos con personas de su misma edad.

Enséñele a alejarse de las drogas y el alcohol, y discuta sobre los mensajes que llegan desde la TV que muestran al alcohol como un producto joven y glamoroso. Practique formas de decir no a quienes le ofrezcan sustancias extrañas, en esa edad, viven experiencias en las que otros chicos les ofrecen cigarrillos y alcohol.

Hágalo leer el diario, especialmente las notas que hablen del uso del alcohol y la droga. Noticias de accidentes automovilísticos relacionados y de tráfico de droga. Hable con él acerca de la gran cantidad de vidas que se perdieron a causa del uso de estas drogas.

Hágase amigo de los padres de los amigos de su hijo, asegurándose la información sobre que actividades llevan a cabo. Hable con ellos, sobre el tiempo libre de sus hijos y de las formas que tienen para evitar el acercamiento al alcohol y las drogas.

Grados 7-9

Durante la adolescencia "la integración " con los amigos es una influencia muy importante. De alguna manera, el inicio de la pubertad es como "un renacimiento. " Los niños desean y necesitan dejar cosas del pasado para encontrar su propia identidad. Esto supone a menudo dejar de lado viejas amistades y lazos con los profesores y otros adultos, tanto como viejas formas de hacer cosas, la toma de decisiones y los métodos para resolver ciertos problemas, los adolescentes tomarán las nuevas decisiones basados en la nueva información y nuevas metas. Los jóvenes de esta edad pueden comenzar a ocuparse de la abstracción y del futuro. Entienden que sus acciones tienen consecuencias, y saben que su comportamiento afecta a otros. Tienen a veces, una imagen distorsionada de si mismos, no son seguros y cambian constantemente. Son a menudo protagonistas de conflictos con los adultos, y tienden a verse como "cansados". Una ayuda emocional firme y un buen modelo de comportamiento de un adulto, son fundamentales en esta etapa.

Los jóvenes que utilizan alcohol, tabaco, y otras drogas, comienzan generalmente antes de dejar el noveno grado. Las discusiones de la familia sobre drogas acentúan los efectos inmediatos. Es preciso informar a los estudiantes de la secundaria que están fumando, que corren el riesgo de contraer cáncer de pulmón o alguna enfermedad cardiaca y que en varias décadas sufrirá traumas de respiración, dientes manchados y los

dedos, y la ropa quemada.

Mucha gente joven utiliza drogas porque sus amigos utilizaron drogas.. Aquí están algunos pasos de prevención importantes:

Refuerce sus reglas y expectativas del no uso de alcohol y drogas de modo que su niño entienda claramente que beber y usar drogas son actitudes inaceptables e ilegales. Los niños pueden discutir que "muchos lo hacen " y no están experimentando efectos dañinos. Informe a su niño que el alcohol y el uso de la droga es ilegal para los niños.

Familiarícese con los amigos y los padres de su niño. Invítelos a su hogar con frecuencia, comparta sus expectativas sobre el comportamiento con otros padres. Trabajen juntos para desarrollar un conjunto de reglas sobre las horas de salida, y otras actividades sociales.

Vigile el paradero de su niño. Si su niño está en "la casa de un amigo, " asegúrese conocer al amigo y a los padres. Si su niño está en el cine, asegúrese qué película está viendo y en qué sala. El cambio de planes debe ser autorizado por los padres o por parientes a cargo del menor.

Para el final del noveno grado su niño debe saber:

- las características y la naturaleza química de drogas específicas y de las interacciones de la droga.
- la fisiología de los efectos de la droga sobre los sistemas circulatorios, respiratorios, nerviosos, y reproductivos.
- las etapas de la dependencia química y de su efecto sobre la persona.

- las maneras en que el uso de la droga afecta las actividades que requieren de la coordinación, tal como conducir un coche o participar en deportes.

- antecedentes familiares, determinando si el alcoholismo o el apego a la droga ha sido un problema.

Actividades Sugeridas

Continúe practicando maneras de decir no a ciertas situaciones, con su niño.

Enséñele a reconocer situaciones problemáticas, tales como ser cuando hay presentes adultos y la gente joven fuma o bebe cerveza. Intente muchas variantes hasta que el joven incorpore los valores que usted le desea enseñar.

Los niños de esta edad están muy pendientes sobre cómo los ven los otros. Usted puede ayudar a su niño a desarrollar una imagen positiva, cerciorándose de que se sienta bien consigo mismo. Además de proporcionarle comidas bien equilibradas, mantenga su refrigerador y despensa almacenados con alternativas sanas de alimentos y no solo comida chatarra.

Continúe pasando tiempo especial con su niño para discutir lo que siente. Los miedos sobre la sexualidad que emerge continuando con lo problemas que surgen en la secundaria que merecen su preocupación y atención.

Periódicamente revise y actualice, las reglas de la casa y las responsabilidades que él tiene con respecto a las tareas, la preparación, el límite de tiempo con la TV, y las noches del fin de semana.

Discuta estas preguntas con su hijo: Son

las reglas justas y las consecuencias apropiadas? Es hora de cambiar a algunas nuevas tareas? Debe modificarse el horario de salida?

Converse con él sobre la amistad. Enséñele que los amigos verdaderos no le piden hacer cosas que saben que son incorrectas y los arriesgue a ellos, a sus amigos, o a sus familias.

Grados 10-12

Los estudiantes de secundaria se enfocan en el pensamiento abstracto. Acuden a los adultos buscando soluciones a problemas comunes y a la manera de tomar decisiones. Por otro lado, utilizan mucho la opinión grupal para saber como manejarse, su entorno es una guía constante de comportamiento. Durante estos años, cambian sus hábitos de vestimenta y se interesan mas en ayudar a otras personas.

Para el final de la secundaria, los jóvenes deben saber:

- *Los efectos mediatos e inmediatos del uso de las drogas.
- *La posibilidad de los efectos fatales de su uso.
- *La relación de las drogas con otras enfermedades.
- *Los efectos del alcohol en el feto durante el embarazo.
- *Los efectos y consecuencias de llevar a cabo actividades mientras se consume alcohol y drogas.
- *El impacto de la droga en la sociedad. Deberá enfocarse en los efectos potenciales a largo plazo del uso de estas drogas durante este periodo: el consumo

puede arruinar su educación, y posterior carrera profesional. También deberá incorporar el valor de ser modelos para hermanos menores u otros parientes.

Para ello, es importante involucrarlos en las actividades familiares, compartir la cena, las vacaciones, y algunas rutinas de la familia.

Actividades sugeridas

Continúe hablando con su hijo sobre el uso del alcohol y las drogas. Es posible, que él se sienta presionado por tener algún amigo o conocido que esté en esta situación y él no sepa que hacer. Háblele sobre las consecuencias sociales y las limitaciones que causa.

Planee estrategias para limitar el tiempo en el que usted está trabajando y recuerde que la madrugada es mas propensa para el consumo del alcohol. Anímelo a tomar trabajos temporales de media jornada o a ser voluntario en organizaciones de lucha contra la adicción.

Hable con su hijo sobre la importancia de hacer deportes, actividades culturales, o estudiar, que son las mejores maneras de mantenerse alejado de estos flagelos.

Asegúrese de que el joven tenga acceso a toda la información necesaria sobre las consecuencias de las drogas, y asóciase con otros padres en el cuidado de los hijos y planifique el control de las fiestas en las casas y actividades nocturnas.

Hable con el menor sobre el futuro, discuta sus expectativas y ambiciones, investigue sobre planes de estudios y ponga a su disposición todas las opciones posibles.

La gente joven usa drogas por muchas

razones que tienen que ver con la manera en que se sienten con ellos mismos, como se relacionan con otros, y como viven. No solo un factor, determina quien cae en el mundo de la adicción:

También es importante, el bajo nivel en la escuela, la agresividad, y el comportamiento rebelde. La falta de autoestima, la carencia de guías y personas que lo aconsejen, o traumas a temprana edad.

Esté alerta a los síntomas del alcohol y otras drogas. A veces es difícil diferenciar entre una actitud “normal” de un adolescente y de uno que está bajo los efectos de estimulantes. Los cambios extremos o la ausencia por varios días pueden ser signos claros de adicción.

Otros síntomas son:

Cuando el joven está deprimido, cansado y empeora su presencia personal, cuando se vuelve hostil y falto de cooperación, cuando se pelea con algún miembro de la familia, o cuando abandona a sus viejos amigos.

Algunas de estas actitudes también pueden coincidir con comportamientos típicos adolescentes. Ante la duda consulte a un médico que examine a su hijo sobre este y otros problemas.

Revise la tenencia de pipas, papeles enrollables, botellas de medicamentos, o linternas de butano. Muchas veces algunos padres no quieren admitir situaciones obvias, esta es una reacción lógica en ciertas personas. Pero es importante que usted lo reconozca para

poder ayudarlo, cuanto antes se inicie una recuperación, mas fácil será tener éxito.

Primer, no consienta a su hijo. No discuta con él mientras este bajo los efectos de la droga, espere a que se recupere para poder sacar buenas conclusiones. Acuda a otros miembros de la familia para mantener la calma si es necesario.

Luego, discuta sobre las reglas violadas y no crea en promesas de “no volveré a hacerlo”. Muchos no pueden controlar su adicción y deben ser tratados por un médico que lo derive a un especialista para tratar el problema de la dependencia a las drogas. Busque información en todos lados.

Cooperación entre la Escuela y los Padres
El desarrollo de políticas fuertes que expliquen las reglas, de la posesión, y de la venta de alcohol y de otras drogas es una parte importante de cualquier programa escolar de prevención. Aprenda cuáles son y apóyelos activamente. Si su escuela no tiene ninguna política, trabaje con los profesores, los administradores, y los miembros de la Comunidad para desarrollar una. Las políticas de la escuela especifican qué constituye el alcohol o la droga, describen los procedimientos para manejar violaciones, y construyen la ayuda de la comunidad desde la política. Visite la escuela de su niño y aprenda cómo se está enseñando sobre los efectos de la droga. ¿Entrenan a los miembros de la facultad para enseñar sobre el alcohol y el uso de la droga? Se enseña a través de las clases de salud, o todos los profesores incorporan la educación de la droga en su tema? Los niños en cada grado reciben la educación sobre la prevención a la droga,

o es limitada a los grados seleccionados?

Hay un componente para los padres?

Si su escuela tiene un programa activo para prevenir el uso de la droga, pida ver los materiales que se están utilizando. Contienen un mensaje claro sobre que el alcohol y el uso de la droga son incorrectos y dañinos? Está la información exacta y actualizada? La escuela tiene fuentes de ayuda para los estudiantes que necesitan ayuda especial? Inste a otros padres a saber sobre las políticas de la escuela durante las reuniones de padres y profesores. Invite a médicos y farmacéuticos locales bien informados que pueden discutir sobre cómo las drogas afectan el crecimiento y el desarrollo de los niños, los oficiales de policía pueden colaborar al alcance y la severidad del problema de la droga en su comunidad, y algunos consejeros pueden discutir sobre los síntomas del alcohol y el tratamiento contra la droga.

Actividades de la comunidad junto a los Padres

Los negocios locales son también una fuente excelente de ayuda para las actividades alternativas tales como gimnasia y trabajos por horas en actividades culturales que permitan el alejamiento del fantasma de la adicción. Construya una red adultos con quienes usted pueda hablar. Ensamble una organización de padres en su comunidad, o hable informalmente con sus amigos sobre preocupaciones comunes en el crecimiento de los niños. Compartir

experiencias puede proporcionar a la incertación al mundo “desconocido” del comportamiento de sus niños. También ayuda a saber que otros padres han hecho frente, a situaciones similares.

A pesar de las historias que llenan nuestros periódicos y dominan las noticias de la tarde, la mayoría de la gente joven no utiliza drogas ilícitas. Los esfuerzos acertados en la prevención, en la familia, la escuela, o la comunidad, tiene muchos elementos de acción común: la preocupación por el bienestar de la sociedad y el bienestar de la gente joven, de los adultos dedicados, que están dispuestos a dedicar su tiempo y energía, y de una consolidación constante con erradicar la droga.

Gail Amato, presidente de los padres de la asociación estadounidense para la juventud “Libre de Drogas”, dice sobre por qué los padres deben estar implicados en ayudar a prevenir el alcohol y el uso de la droga:

“La gente a menudo me pregunta por qué pienso que los padres son la respuesta, y pienso que es porque tenemos mucho que perder. Las escuelas pueden ayudar, las iglesias pueden ayudar, la aplicación de la ley puede ayudar, pero ninguna puede sustituir a la familia. Consolida a la familia y nos ayuda a ser la clase de padres que nuestros niños necesitan.”

Representando a más de 1.400 familias, el grupo bosquejó un plan de acción para librar a la vecindad de drogas. Los residentes pidieron que el policía local condujera operaciones de especiales periódicamente. Han invitado a los miembros de la prensa al proyecto, donde

los residentes hablan abiertamente sobre los problemas que encuentran. Los residentes han invitado a los grupos locales de la comunidad además, el alcalde se ha implicado directamente en su lucha. Un miembro, hablando en nombre de los residentes, indicó su objetivo principal: " estamos congregando juntos para parar esta locura de modo de poder tener un barrio tranquilo y una comunidad habitable." Hoy, la venta de la droga ha disminuido, y los miembros de la comunidad se sienten más seguros y más esperanzados sobre el futuro.

Conociendo al enemigo

Alcohol

El consumo del alcohol causa un número de cambios en el comportamiento. Incluso las dosis bajas deterioran perceptiblemente el juicio y la coordinación requeridas para conducir un coche con seguridad. Una pequeña dosis de alcohol, puede aumentar la incidencia de una variedad de actos agresivos, incluyendo abuso contra la pareja o el niño. Las dosis medias a altas modifican el comportamiento, alterando seriamente la capacidad de una persona para aprender y recordar información. Las dosis muy altas causan la depresión y la muerte afectando la respiración. El uso continuado del alcohol puede conducir a la dependencia. La cesación repentina del uso de alcohol puede producir síntomas de abstinencia, incluyendo ansiedad severa, temblores, alucinaciones, y convulsiones. Los efectos a largo plazo de consumir

cantidades grandes de alcohol, especialmente cuando están combinados con la desnutrición, pueden conducir al daño permanente de los órganos vitales, tales como el cerebro y el hígado. Además, las madres que beben alcohol durante el embarazo, pueden dar a luz a los infantes, con síndrome fetal del alcohol. Estos chicos pueden sufrir de retraso mental y otras anormalidades físicas irreversibles. Además, la investigación indica que los niños de padres alcohólicos, están en mayor riesgo que otros niños, de convertirse en alcohólicos.

Tabaco

El fumar tabaco es la principal causa evitable de muerte, en nuestra sociedad. Los fumadores están más propensos que los no fumadores a contraer enfermedades cardíacas. Los cánceres de pulmón, de la laringe, del esófago, de la vejiga, pancreáticos, y del riñón, también pone a los fumadores en ese incremento. El 30 por ciento de las muertes de cáncer (130.000 por año) se conectan al habito de fumar. Las enfermedades de pulmón crónicas, obstructoras tales como enfisemas y la bronquitis crónica son 10 veces más probables entre fumadores que entre no fumadores.

El fumar durante el embarazo también incluye riesgos serios. El aborto espontáneo, bajo peso del recién nacido, y las muertes fetales e infantiles son mas probables cuando la mujer embarazada es una fumadora.

El humo del cigarrillo contiene unos 4.000 productos químicos, varios de los cuales son agentes carcinógenos sabidos.

Quizás la sustancia más peligrosa del humo del tabaco es la nicotina. La nicotina es la sustancia que refuerza y consolida el deseo de fumar. Porque la nicotina es altamente adictiva, los adictos encuentran muy difícil de parar de fumar. De 1.000 fumadores típicos, menos del 20 por ciento tienen éxito en parar en el primer intento.

Marihuana

Todas las formas de marihuana tienen efectos físicos y mentales negativos. Varios efectos físicos regularmente observados de la marihuana son el aumento substancial en el ritmo cardíaco, ojos rojos, una boca y una garganta seca, y apetito creciente.

El uso de la marihuana puede deteriorar o reducir la memoria a corto plazo y la comprensión, alterar el sentido del tiempo, y reducir capacidad de realizar las tareas que requieren la concentración y la coordinación, tal como conducir un coche. La motivación y la cognición se pueden alterar, haciendo la adquisición de la nueva información difícil. La marihuana puede también producir paranoia y psicosis.

Los consumidores inhalan a menudo el humo sin filtro profundamente y después lo sostienen en sus pulmones tanto tiempo como sea posible, la marihuana es perjudicial a los pulmones y al sistema pulmonar. El humo de la marihuana contiene más agentes cancerígenos que lo que causan el humo del tabaco. Los consumidores a largo plazo de la marihuana pueden desarrollar

dependencia psicológica y requerir más de la droga, para experimentar el mismo efecto. La droga puede convertirse en el centro de sus vidas.

Inhalantes

Los efectos negativos inmediatos de inhalar, incluyen náusea, estornudos, tos, hemorragia nasal, fatiga, carencia de la coordinación, y pérdida de apetito. Los solventes y los aerosoles del aerosol también disminuyen el corazón y las frecuencias respiratorias y deterioran el juicio. Pulso rápido de la causa amílica y butílica del nitrito, dolores de cabeza, y el pasar involuntario de la orina y de las heces. El uso a largo plazo puede dar lugar a hepatitis o al daño del cerebro.

La inhalación profunda de los vapores, o usar cantidades grandes en un corto plazo, puede dar lugar a la desorientación, al comportamiento violento, a la inconsciencia, o a la muerte. Las altas concentraciones de inhalantes pueden causar el sofocamiento desplazando el oxígeno en los pulmones o presionando el sistema nervioso central hasta llegar al paro respiratorio.

El uso a largo plazo puede causar pérdida de peso, fatiga, desequilibrio del electrolito, y fatiga del músculo. El oler los vapores concentrados, en un cierto plazo, puede dañar permanentemente el sistema nervioso.

Cocaína

La cocaína estimula el sistema nervioso central. Sus efectos inmediatos incluyen pupilas dilatadas y la presión arterial

elevada, el ritmo cardíaco la frecuencia respiratoria, y la temperatura del cuerpo. El uso ocasional puede causar una nariz congestionada o que moquea. Inyectar la cocaína con una jeringa contaminada puede causar el SIDA, la hepatitis, y otras enfermedades. La preparación de la pasta base, que implica el uso de solventes volátiles, puede dar lugar a la muerte o a incendios o explosión.

El Crack o la pasta base

es extremadamente adictiva, y sus efectos se sienten en el plazo de 10 segundos. Los efectos físicos incluyen pupilas dilatadas, pulso creciente, la presión arterial elevada, el insomnio, la pérdida de apetito, alucinaciones táctiles, paranoia, y asimiento. El uso de la cocaína puede causar muerte por paro cardíaco o incidente respiratorio.

Otros Estimulantes

Los estimulantes pueden causar fallas en el corazón y cambios en la frecuencia respiratoria, la presión arterial elevada, pupilas dilatadas, y apetito disminuido. Además, los consumidores pueden experimentar el reblandecer, dolor de cabeza, visión enmascarada, los vértigos, insomnio, y ansiedad. Las dosis extremadamente altas pueden causar un latido del corazón rápido o irregular, temblores, la pérdida de coordinación, e incluso el derrumbamiento físico. Una inyección de anfetamina crea un aumento repentino en la presión arterial que puede dar lugar a movimiento, a fiebre muy alta, o a paro cardíaco.

Además de los efectos físicos, los

consumidores señalan una sensación agitada, ansiosa, y cambiante. Dosis más altas intensifican los efectos. Las personas que utilizan cantidades grandes de anfetaminas sobre un período de tiempo largo, pueden desarrollar una psicosis de la anfetamina que incluya alucinaciones, y paranoia. Estos síntomas desaparecen generalmente cuando el uso de la droga cesa.

Depresógenos

Los efectos de los depresógenos son similares a los efectos del alcohol. Las cantidades pequeñas pueden producir serenidad y músculos relajados, pero dosis más grandes pueden causar cambio del discurso, paso escalonando, y alteración de la opinión. Las dosis muy grandes pueden causar la depresión, el coma, y la muerte respiratorias. La combinación de deprimentes y alcohol puede multiplicar los efectos de las drogas, aumentando los riesgos.

El uso regular en un cierto plazo de los deprimentes, puede dar lugar al apego físico y psicológico. Quienes suelen tomar dosis grandes, existe el riesgo de experimentar síntomas de retiro, incluyendo ansiedad, insomnio, temblores, delirio, convulsiones, y muerte. Los bebés nacidos de madres que abusan de los deprimentes pueden también ser físicamente dependientes de las drogas y los síntomas del retiro después del nacimiento.

Alucinógenos

El Phencyclidine (PCP) interrumpe las funciones del la neocortex, la sección del cerebro que controla el intelecto y regula los instintos. Porque la droga bloquea los receptores del dolor, los episodios violentos de PCP pueden dar lugar a lesiones infligidas a sí mismo. Los efectos de PCP varían, pero los consumidores señalan con frecuencia, un cambio en el sentido de la distancia. Se retrasa el movimiento del tiempo y del cuerpo.

Los músculos y los sentidos se ven seriamente afectados. El discurso es cambiante e incoherente. En fases posteriores del uso crónico, los consumidores exhiben a menudo, alucinaciones paranoicas y violentas del comportamiento y de la experiencia. Las dosis grandes pueden producir convulsiones y coma, así como paros cardiacos y del pulmón. El Ácido Lisérgico (lsd), la mezcalina, causan ilusiones y alucinaciones. Los efectos físicos pueden incluir pupilas dilatadas, temperatura del cuerpo elevada, ritmo cardíaco y la presión arterial creciente, la pérdida de apetito, el insomnio, y temblores. El consumidor puede experimentar pánico, confusión, suspicacia, ansiedad, y la pérdida del control. Los efectos retrasados, o el flash pueden ocurrir incluso, cuando el uso ha cesado.

Narcóticos

El narcótico produce inicialmente una sensación de euforia que es seguida de somnolencia, náuseas, y vómitos. Los consumidores también pueden experimentar pupilas estrechas, ojos acuosos, y otros síntomas. Una sobredosis puede producir la respiración lenta y baja, la piel húmeda, convulsiones, coma, y muerte posible.

La tolerancia al narcótico se convierte rápidamente y la dependencia es inevitable. El uso de jeringas contaminadas puede dar lugar a enfermedades tal como el SIDA, la endocarditis, y la hepatitis. El uso en mujeres embarazadas puede conducir a partos prematuros, o a los infantes adictos que experimentan síntomas severos de abstinencia.

Drogas de diseño

Las drogas legales se definen en términos de sus fórmulas químicas. Para evitar estas restricciones legales, los químicos ilegales modifican la estructura molecular de ciertas drogas legales para producir análogos conocidos como drogas de diseñador. Estas drogas pueden ser varios cientos de veces más fuertes que las drogas que se diseñan para imitar.

Muchas de estas drogas se relacionan con las anfetaminas y tienen características suaves del estimulante, pero son sobre todo euforizantes. Pueden producir daño neurológico severo al cerebro.

Los análogos narcóticos pueden causar síntomas tales como los considerados en la enfermedad de Parkinson: los

temblores incontrolables, deterioro del discurso, parálisis, y daño al cerebro irreversible. Los análogos de anfetaminas y de metamfetaminas causan náuseas, visión nublada, y escalofríos. Los efectos psicológicos incluyen ansiedad, la depresión, y la paranoia. Tan poco como una dosis puede estropear el cerebro. Los análogos del penciclidine causan ilusiones, alucinaciones, y la opinión deteriorada.

¿Qué son los esteroides anabólicos?

Los esteroides anabólicos son un grupo de los compuestos de gran alcance, que se relacionan de cerca químicamente con la testosterona masculina de la hormona del sexo. Estas sustancias artificiales fueron desarrolladas en los años 30 originalmente para ayudar a los hombres a que produjeran cantidades inadecuadas de la hormona natural, que es la responsable del desarrollo de las características masculinas que surgen en la pubertad, tal como el cambio de la voz y el crecimiento del pelo del cuerpo.

¿Cómo se utilizan los esteroides?

Los médicos prescriben raramente los esteroides hoy, y las pocas aplicaciones médicas restantes, se limitan generalmente al tratamiento de ciertas clases de anemia, de quemaduras severas, y de algunos tipos de cáncer de pecho.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Los abusadores de esteroides se sujetan a más de 70 efectos secundarios que se extienden desde el cáncer del hígado al acné y a abarcar efectos psicológicos así como reacciones físicas. Las partes del

cuerpo que son más seriamente afectadas por los esteroides, son el hígado y los sistemas cardiovasculares y reproductivos.

En varones, los esteroides pueden causar testículos marchitados, esterilidad, e impotencia. En mujeres, la aparición de rasgos masculinos irreversibles, la reducción del pecho, y la esterilidad menstrual. Los efectos psicológicos en ambos sexos incluyen el comportamiento agresivo, y depresión. Algunos efectos secundarios pueden ser ataques del corazón bajo desarrollo de la altura, debido a el desarrollo disminuido del hueso durante adolescencia.