

HABLÁNDOLE A LOS ADOLESCENTES SOBRE DROGAS QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

Si se puede hacer:

- Establecer reglas claras sobre el uso de drogas – y asegúrese que entiendan que pasaría si rompen esas reglas.
- Trabaje en la confianza. La mayoría de las personas jóvenes empiezan a usar drogas porque están luchando contra su baja autoestima. Muchos pueden tener problemas con sus compañeros. Ayúdelos a tener más confianza y a desarrollar formas saludables de afrontar y lidiar con el estrés.
- Elija un buen momento para hablar. Evite momentos en que están distraídos haciendo tareas jugando videojuegos u otras actividades. Espere hasta que pueda tener – y mantener – toda su atención.
- Anímelos a que se involucren en actividades extra curriculares tales como deportes música artes o clubes.

No se puede hacer:

- No de sermones. Dele oportunidades a que se expresen y digan lo que opinan.
- No asuma que una sola charla es suficiente. Hablarles a los chicos con frecuencia sobre los riesgos asociados con el abuso del alcohol y tomar siendo menores de edad.
- No esperes a conseguir a tus hijos tomando para pensar en un castigo. Establezca reglas claras y sus expectativas por anticipado y asegúrese que los chicos sepan que ocurrirá si rompen esas reglas sobre tomar.
- No ignore sus instintos. Si sospechas que tu hijo (a) está tomando hable con ellos. Hágale preguntas. Hágales saber que les está prestando atención.

BAJO PRESIÓN

Muchas personas jóvenes empiezan a usar drogas porque se sienten presionados. Sienten que deben fumar un porro o tragar una píldora para encajar. Discuta situaciones tales como fiestas y otros eventos sociales donde pueden sentir presión extra y ayúdelos a tener formas de decir “no”:

- Mis padres me castigaran si se enteran.
- Lo siento. Debo manejar esta noche.
- Esa sustancia te pone idiota. Necesito tener mi cerebro bien para el test la próxima semana.

APRENDA MÁS: RECURSOS ADICIONALES


Aquí hay unos sitios web que puedes visitar para aprender más sobre cómo mantener a los jóvenes y adolescentes libres de drogas:

- Estudiantes en contra de decisiones destructivas (SADD): www.sadd.org
- Padres. La anti droga: www.theantidrug.org
- Instituto nacional contra el abuso de drogas (NIDA): www.drugabuse.gov
- NIDA para adolescentes: www.teens.drugabuse.gov

Empezar una conversación :

LOS CHICOS Y LA PREVENCIÓN DE DROGAS



 Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2016 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-DA-38S

HABLAR ES IMPORTANTE

“Mi hijo (a) es muy inteligente como para consumir drogas.”

“Si ellos estuviesen usando drogas ya me hubiese dado cuenta.”

“Ya yo tuve la charla sobre las drogas con ellos.”

“Yo fumaba marihuana cuando era joven - darle algún discurso anti drogas a mis hijos sería hipócrita.”

¿Algunas de estas te suena familiar?

Algunas veces los padres sienten que sus hijos ya saben todo lo que se necesita saber sobre el abuso de las drogas. Algunos ya han tenido la “charla sobre las drogas” y sienten que ya no necesitan decir más nada al respecto. Otros se sienten incómodos al hablar de estos temas adultos con sus hijos.

Mientras que existen ciertos factores que ponen a los adolescentes en alto riesgo - tales como historia familiar de abuso de drogas, falta de supervisión, depresión y baja autoestima - la verdad es que ningún adolescente es inmune a la curiosidad, presión por parte de los compañeros o la ocasional mala decisión. Estudios sugieren que los chicos y adolescentes tienen menos posibilidades de usar drogas si tienen relaciones positivas y cercanas con sus padres u otros adultos.

HABLE SOBRE LOS TEMAS — NO REGAÑE

Los chicos y adolescentes tienen grandes posibilidades de no prestarle atención si sienten que están en medio de una discusión.

Haga preguntas abiertas o use preguntas de seguimiento para hacer que hablen:

- ¿Alguna persona te ha ofrecido drogas? ¿Cómo le respondiste?
- ¿Algunos compañeros usan drogas en tu colegio? ¿Por qué? ¿Dónde las consiguen?
- ¿Alguna vez has probado alguna droga? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- ¿Cómo te sientes respecto a las drogas?
- ¿Por qué piensas que los chicos y adolescentes experimentan con drogas?
- ¿Qué harías si alguien te ofrece drogas?



EVITE LA TÁCTICA DE ASUSTARLOS

A pesar de que es ciego que las drogas matan a las personas los adolescentes y los jóvenes no responden bien ante tácticas para asustar o historias exageradas. Hay una gran posibilidad que tu hijo (a) conozca alguien que se haya drogado sin morir en el proceso. Enfócate en las consecuencias más realistas e inmediatas del abuso de drogas:

- **Perjudica las habilidades de tomar buenas decisiones.** Las drogas interfieren con tu habilidad de tomar buenas decisiones. Por eso las personas que usan drogas tienen mayores posibilidades de hacer cosas estúpidas iniciar peleas o tener sexo sin protección.
- **Incrementan el riesgo de manejar drogados.** La mayoría de los adolescentes sabe que beber y manejar es peligroso - pero manejar drogado es tan peligroso como manejar borracho.
- **Problemas legales.** Que atrapen alguien con drogas puede tener consecuencias a largo plazo tales como tiempo en prisión libertad condicional y multas altas. Además un arresto por drogas puede hacer que sea difícil entrar a una universidad o conseguir un trabajo.
- **Adicción.** Los drogadictos no tienen la intención de volverse adictos - pero no les toma mucho tiempo para que tu cerebro se vuelva dependiente a la sensación que da el abuso de drogas. Muy a menudo personas jóvenes que solo querían probar una sola vez en fiestas terminan con un hábito de por vida.

DE TU, ARTÍCULOS DE NOTICIAS Y PELÍCULAS

No puede prevenir que los jóvenes vean el uso de drogas en la TV en películas o en video juegos pero puede tomar esas imágenes como momentos de enseñanza. Pregúnteles:

- ¿Por qué crees que esas personas están usando drogas?
- ¿Por qué crees que esta persona es un modelo a seguir? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- ¿Qué harías tú si estuvieses en esa situación?
- ¿Por qué piensas que en las películas o shows de este tipo hacen que los adolescentes y jóvenes usen drogas?



HONESTIDAD ES LA MEJOR POLÍTICA

Si has usado drogas en el pasado:

- Explica por qué las usaste.
- Habla de los efectos negativos que experimentaste.
- Menciona algún problema relacionado con las drogas que puedes haber tenido.

Si nunca usaste drogas cuando eras joven explica como maneja la presión por parte de otros compañeros. Habla sobre cosas en tu vida que te ayudaron a mantenerte libre de drogas.



CONOCE LAS SEÑALES

¿Cómo sabes si un joven está usando drogas? Aquí algunas señales que pueden dar una pista:

- Cambios de humor y comportamiento retraído
- Cambios en los patrones de sueño
- Pérdida drástica de peso
- Caída en el desempeño escolar
- Cambio repentino de amistades y actividades
- Extrema necesidad de privacidad

Claro que no todas estas señales significan que su hijo (a) adolescente está usando drogas. La gente joven especialmente los adolescentes pueden parecer que cambian mucho de humor y se encierran en si mismos y es normal que experimenten con distintas amistades e intereses mientras descubren quienes son realmente. Sin embargo una caída en las notas y una pérdida repentina de peso pueden ser señal de un problema serio. Confía en tus instintos.

Si crees que tu hijo (a) está usando drogas mantén la calma y piensa en las razones por las cuales empezó a tomar drogas como primer paso. Repasa tus reglas sobre las drogas y animalos a que vengan a ti si tienen alguna pregunta o problemas. Lo más importante es siga hablándoles: los chicos y adolescentes que sienten que pueden hablar con un adulto de confianza tienen menos probabilidades de usar drogas.