



Children's Mental Health Matters!

Información para la familia

Consumo del Alcohol y Drogas en Niños y Jóvenes

En 2005, el Instituto Nacional para el Consumo de Drogas (*National Institute on Drug Abuse*) encontró que aproximadamente 21% de los jóvenes de octavo grado, 38% de los de décimo grado y 50% de los de decimosegundo grado han probado drogas ilegales. El consumo de drogas es más frecuente entre jóvenes que abandonan la escuela. Los estudiantes de edades más tempranas, a las antes mencionadas, también corren altos riesgos de consumo. Los sondeos han mostrado que un 30% de niños de cuarto hasta sexto grado, sienten presión social o grupal para consumir cerveza, 31% para consumir marihuana y 34% para fumar cigarrillos. El consumo de alcohol a menudo empieza a la edad de 13 años y los estudios muestran que el 80% de los estudiantes del último año de colegio, han tomado alcohol. El consumo de alcohol y drogas a edades tempranas, es decir, en las etapas de niñez, adolescencia o juvenil aumenta la probabilidad de que el individuo desarrolle serios problemas de consumo y adicción en sus etapas posteriores. Afortunadamente, hay recursos excelentes para los padres que quieren prevenir que sus hijos consuman drogas y, para los que creen que sus hijos ya están consumiendo alcohol o drogas que necesitan ayuda.

¿Por qué nos importa?

El alcohol y las drogas contribuyen a muchos problemas para nuestros hijos, como lo son:

- ✎ Bajo rendimiento académico.
- ✎ Problemas con la memoria y el aprendizaje.
- ✎ Ausentismo escolar.
- ✎ Problemas con las relaciones amistosas, familiares y falta de empatía para los demás.
- ✎ La tendencia de participar en actividades de alto riesgo y sentirse invulnerable.
- ✎ Alto riesgo de incursionar a drogas más peligrosas y desarrollar una dependencia adictiva.

Los siguientes factores de riesgo aumentan significativamente la predisposición de un niño hacia el consumo de alcohol y drogas:

- ✎ Antecedente familiar de consumo de alcohol o drogas, la dependencia o la adicción de otro miembro de la familia.
- ✎ La depresión o baja autoestima.

- ✎ El aislamiento social, es decir, la incapacidad de adaptarse a la corriente dominante.

¿Qué podemos hacer?

La investigación ha documentado que la participación familiar y los programas de prevención realizados en las aulas escolares, son medios preventivos efectivos para combatir el consumo de alcohol y drogas, entre los jóvenes.

✎ **Esté pendiente de las señales de posible abuso de alcohol y drogas:**

- El niño o joven tiene problemas de mal humor o irritabilidad.
- Comportamiento perjudicial, el niño o joven siempre crea conflicto verbal o físico y no obedece las reglas.
- El niño o joven tiene cambios bruscos de humor o su personalidad.
- El niño o joven sufre de baja autoestima o depresión.
- El niño o joven realiza mala valoración de juicio y mantiene comportamiento irresponsable.
- El niño o joven se aísla socialmente y del círculo familiar.
- El niño presenta cambios en sus actividades cotidianas o de sus amistades; una falta de interés en general.

- ✎ **Haga que su casa sea un lugar positivo.** Si su hijo percibe el hogar como un lugar seguro, positivo y acogedor, se reducen las posibilidades de que él o ella intenten escapar emocionalmente o físicamente y refugiarse en el consumo de alcohol y drogas con amigos.

- ✎ **Pase tiempo con sus hijos.** Programe sus actividades para compartir tiempo con sus hijos y muéstreles que se interesa por su bienestar y bienestar.

- ✎ **Converse con sus hijos sobre el alcohol y las drogas.** Intente darles información que sea apropiada para su edad y nivel de desarrollo. Se puede decir a los niños pequeños que las drogas y el alcohol le hacen daño al cuerpo, mientras los adolescentes pueden beneficiar de la información sobre las drogas específicas y sus efectos.

Información para la familia

Consumo del Alcohol y Drogas en Niños y Jóvenes

Continuado

El niño o joven realiza mala valoración de juicio y mantiene comportamiento irresponsable.

El niño o joven se aísla socialmente y del círculo familiar.

El niño presenta cambios en sus actividades cotidianas o de sus amistades; una falta de interés en general.

👉 **Haga que su casa sea un lugar positivo.** Si su hijo percibe el hogar como un lugar seguro, positivo y acogedor, se reducen las posibilidades de que él o ella intenten escapar emocionalmente o físicamente y refugiarse en el consumo de alcohol y drogas con amigos.

👉 **Pase tiempo con sus hijos.** Programe sus actividades para compartir tiempo con sus hijos y muéstreles que se interesa por su bienestar y bienestar.

👉 **Converse con sus hijos sobre el alcohol y las drogas.** Intente darles información que sea apropiada para su edad y nivel de desarrollo. Se puede decir a los niños pequeños que las drogas y el alcohol le hacen daño al cuerpo, mientras los adolescentes pueden beneficiar de la información sobre las drogas específicas y sus efectos.

👉 **Analice la organización y disciplina que provee.** Asegúrese que sea apropiada para la edad y nivel de desarrollo que tiene su hijo y constantemente usted debe reforzar el comportamiento esperado.

👉 **Deje que su hijo sepa directa y firmemente, que usted está en contra del uso de alcohol y las drogas.** Acuérdesse de que usted es el modelo a seguir de su hijo. No fume, no tome en exeso, ni consuma drogas.

👉 **Procure escuchar a sus hijos.** Dedique tiempo a escuchar atentamente a sus hijos y promueva la comunicación abierta y honesta entre ustedes. La probabilidad de consumo de alcohol y drogas en niños cuyos padres les hablan frecuentemente sobre el peligro de las mismas es muy bajo al compararlo con los resultados con niños que no tienen diálogo abierto y sincero con sus padres.

👉 **Ayude a su hijo a reconocer y expresar sus sentimientos.** Compartir sus emociones o sentimientos, por ejemplo manifestando "me siento sólo" o al comentar su percepción de cómo se siente su hijo. Esto permite al niño o al joven expresar sus emociones y sentimientos, facilitando el que reciban apoyo de los demás y a su vez, disminuye la necesidad del niño o joven de buscar una vía de escape en el alcohol y las drogas.

👉 **Cuidese a usted mismo.** Es difícil que pueda ayudar a su hijo, si usted está agobiado, decaído o deprimido. Manteniendo su salud física y mental, sirve de ejemplo y modelo para su hijo.

👉 **Esté pendiente de las amistades de su hijo.** Es muy común que los niños y jóvenes se vean propensos al consumo de alcohol y las drogas, cuando se encuentran con sus amistades (en fiestas, en paseos en automóviles, etc).

👉 **Estimule los intereses positivos de sus hijos.** Las actividades deportivas, al aire libre, de arte, servicio

voluntario comunitario y los empleos de medio tiempo para menores, proveen alternativas positivas en contra de las drogas y ayudan mejorar la autoestima de su hijo.

👉 **La supervisión de los padres es crítica.** En la prevención del consumo de drogas debe procurar su presencia activa y consistente en la vida de su hijo, deje que él o ella sepa que usted hará lo que sea necesario para asegurar su bienestar y seguridad. Es buena idea conversar con los profesores, entrenadores y otros adultos sobre las actividades de su hijo.

👉 **Si sospecha que su hijo está consumiendo drogas.** No lo acuse directamente, exprese sus sospechas abiertamente cuando él o ella esté sobrio y usted se encuentre tranquilo. Esta actitud demostrará a su hijo que su bienestar es crucial para usted, que todavía lo ama y que le preocupa mucho lo que se está haciendo. **Buscar ayuda y tratamiento profesional es crítico.** Es importante que se asesore con profesionales de salud mental que sean especialistas o tengan experiencia en jóvenes y el consumo de alcohol y drogas. El reunirse con los consejeros de la escuela o el médico familiar permite la intervención correcta y el apoyo necesario para su hijo y su familia

Resources/Links

American Council for Drug Education

This is an excellent website for parents who want suggestions for talking with their kids about drugs and alcohol, and information about signs and symptoms of specific drugs: <http://www.acde.org/parent/Default.htm>
The AntiDrug.com, a website of the National Youth Anti-Drug Media Campaign, provides parents and caregivers with information on proven prevention strategies and information about what to do if you suspect that your adolescent is using drugs or alcohol: <http://www.theantidrug.com/ei/>

Building Blocks for a Healthy Future

A website developed by the U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) geared toward younger children (ages 3 to 6). With find basic information about helping your children make good choices and develop a healthy lifestyle: <http://www.bbblocks.samhsa.gov/family/default.aspx>

Check Yourself - includes detailed descriptions of drugs, alcohol myths vs. truths, and personal stories. <http://checkyourself.com>

Children Now and the Kaiser Family Foundation's website devoted to helping parents talk with their children about difficult subjects. For a particularly helpful list of strategies, see "How to talk with your kids about drugs and alcohol": <http://www.talkingwithkids.org/drugs.html>

Información para la familia

Consumo del Alcohol y Drogas en Niños y Jóvenes

Continuado

National Council on Alcohol and Drug Dependence is particularly focused on alcohol use and abuse. For a list of specific signs that your child may be in trouble with alcohol: <http://www.ncadd.org/facts/parent2.html>

National Institute on Drug Abuse: Provides links to facts on specific drugs for parents and teachers as well as age appropriate curriculum regarding drug education. <http://www.nida.nih.gov/parent-teacher.html>

Safe and Drug Free Schools. Offers tips for parents on how to talk to their child about drug use and abuse, and how to prevent drug use. It also provides information about specific drugs and their effects. <http://www.yic.gov/drugfree/index.html>

**Adapted from Resources found on:
www.schoolmentalhealth.org March 2009**