



Informe de conocimiento para los padres: Como disminuir los riesgos

¿Quién está usando drogas y alcohol en nuestras escuelas? "Para cuando ellos son senior, casi el 70 por ciento de los estudiantes de preparatoria han probado el alcohol, la mitad habrá tomado una droga ilegal, cerca del 40 por ciento habrá fumado un cigarrillo, y más del 20 por ciento habrá consumido un medicamento recetado para fines no médicos."

-Nora Volkow, directora del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

Nuestra comunidad se ha visto sacudida recientemente por el número de muertes relacionadas con el abuso de sustancias, especialmente entre nuestra juventud. Seis jóvenes murieron por sobredosis de heroína en Roseville y Lincoln durante el segundo semestre del 2013. **Siga estas prácticas para disminuir las posibilidades de que su hijo/a usaran drogas o alcohol:**

- **Mantenga una relación cercana con su hijo/a durante la adolescencia.** Anímelos al mismo tiempo que les ofrece niveles apropiados de independencia.
- **Hable honestamente** con sus hijos adolescentes acerca de las drogas y el alcohol. Para información/consejos de cómo hablar con ellos, vaya a www.drugfree.org.
- **Tome con responsabilidad**, y no use drogas o alcohol para controlar su estrés. Tomar en exceso enfrente de sus hijos aumenta las probabilidades de que ellos comiencen a desarrollar problemas de alcohol o drogas.
- **Guarde bajo llave o esconda sus medicamentos recetados**, y preste atención al uso de medicamentos sin receta, incluyendo jarabe para la tos y el enjuague bucal.
- **No permita que su hijo/a adolescente tome en su casa**, con sus amigos o con usted. Al tratar de enseñar a los adolescentes a cómo "tomar con responsabilidad" se ha demostrado que con el tiempo aumenta el riesgo de abuso de sustancias.
- **Esté al tanto de ciertos factores de riesgo que pueden aumentar el riesgo de abuso de sustancias en la adolescencia.** Estos incluyen un historial familiar de adicción o alcoholismo; depresión, trastorno bi-polar, ansiedad o ADHA (trastorno hiperactivo); la falta de control de los impulsos; o experiencias traumáticas, tales como el acoso, una enfermedad grave o la muerte de un miembro de la familia.
- **Conozca a los amigos de su hijo/a**, sepa lo que están haciendo y lo que es importante para ellos. Confíe en sus instintos acerca de sus amigos y mantenerse en contacto con sus padres.
- **Observe y supervise a su hijo/a.** Sepa dónde están y con quién están.
- **Manténgase conectado con la escuela** - académicos y actividades - como un dedo en el pulso de rendimiento, valores, prioridades y estados de ánimo de su hijo/a.





Manera de Prevenir

Enseñar a los padres sobre el consumo y abuso de drogas y alcohol entre adolescentes para mantener a nuestros hijos en un ambiente seguro

Información/Consejos de cómo hablar con los adolescentes sobre las drogas y el alcohol

- Usted puede iniciar la conversación hablando sobre los adolescentes que no sean sus hijos. "Sabes, yo he escuchado mucho acerca de los muchachos que traen alcohol a tu escuela en botellas de agua. Me pregunto que es lo que tu habrás escuchado acerca de eso".
- Utilice los mensajes "yo". "Me preocupa que algunos muchachos están tomando las pastillas de sus padres."
- Escuche y déle importancia a la conversación. No interrumpa. No culpe. No juzgue.
- Empatice (comprenda): "Debe ser muy duro sentirte rechazado porque elegiste no tomar."
- Validar los sentimientos de ellos al reflexionar en lo que usted cree que ha escuchado, y luego pida que le confirmen. "Parece que te sentiste muy avergonzado cuando tus amigos se burlaban de ti por no fumar marihuana."
- Sean padres para sus hijos, **no** sus mejores amigos. Hágales saber a sus hijos que sus reglas y sus decisiones las hicieron con la intención de protegerlos y ayudarlos a crecer en un ambiente seguro. Tal vez no les gusten sus reglas, pero ellos entenderán por qué usted las hizo.
- Hable claramente de las reglas en su casa, y asegúrese de que su hijo/a sepa que usted hará que se cumplan las consecuencias si se rompen esas reglas. Esto se aplica a todas las áreas de responsabilidad, tales como horarios para regresar a casa especialmente en la noche, al conducir, en los quehaceres, tareas, drogas y alcohol. Asegúrese de que usted cumpla con las consecuencias de las cuales ya hablaron. No vacile ni ceda.
- Actúe el papel con sus hijos adolescentes. Dígales que ellos pueden "salvar la situación" usándolo a usted como una excusa para no participar en conductas peligrosas. "No puedo. Mis padres me castigaran si se enteran" o "Por supuesto que quiero ir de fiesta, pero me voy a meter en problemas" estas son oraciones que ellos podrían utilizar cuando se sienten presionados por otros para que traten las drogas o el alcohol.
- Déle a su hijo la confianza y espacio para resolver sus problemas. "Apuesto a que tienes algunas ideas sobre que hacer diferente la próxima vez. ¿Cuáles son algunas soluciones posibles?"
- Deje que las cosas se calmen si es necesario. "Sabes, vamos a hablar de esto más tarde cuando estemos un poco más serenos. Yo no quiero que tengamos una conversación enojados." Y mantenga la puerta abierta para conversaciones futuras sin prejuicios. "Cuenta siempre conmigo para hablar de cualquier cosa que está en tu mente."



www.facebook.com/pathwaytoprevention



twitter: @path2prevent

www.pathwaytoprevention.org



Manera de Prevenir

Enseñar a los padres sobre el consumo y abuse de drogas y alcohol entre adolescentes para mantener a nuestros hijos en un ambiente seguro



www.facebook.com/pathwaytoprevention



twitter: @path2prevent

www.pathwaytoprevention.org