



Septiembre, 2007

La Actualización de la Fuente del Padre del Proyecto de Tratamiento de Abuso de Sustancias en Adolescentes

"Construyendo Puentes, Cerrando Espacios"

Arme a su hijo con la información para "solo decir no"

"Muchos de los jóvenes que empiezan a tomar antes de los 21 años de edad lo hacen cuando están entre los 13 y 14 años de edad. Por eso es importante comenzar a hablarles temprano y seguir hablándoles sobre el uso del alcohol por menores de edad."¹



"Solo dí no" es una subestimación de lo que toma para que la juventud evite los peligros del uso de drogas. El "decir no" es solamente un pequeño pedazo de lo que toma el evitar que su niño utilice drogas y alcohol. El hablar con sus hijos sobre las drogas y el alcohol es una parte enorme de este rompecabezas. Déjele saber a su hijo que las drogas y el alcohol no están tolerados en su hogar. Necesitan saber cual es su posición sobre este asunto. Los niños son esponjas, absorbiendo sus comportamientos. Puede ser necesario que usted examine sus propios comportamientos para cerciorarse de que les está dando un ejemplo positivo.

Primero enséñeles a sus hijos sobre las consecuencias del uso de drogas. Como padre, usted necesita tener conocimiento acerca de las sustancias y sus efectos. Incluya el alcohol en la discusión. El alcohol es la droga mas abusada. Visite <http://www.drugabuse.gov/consequences/> para una gran descripción general de las consecuencias médicas por abuso de drogas. <http://www.surgeongeneral.gov/topics/underageddrinking/FamilyGuide.pdf> también les proporciona información a las familias sobre el abuso del alcohol en menores de edad.

Arme a su hijo con información sobre sustancias específicas. Mientras más sepan, menor es la probabilidad de sucumbir ante la presión de grupo y se sentirán más capaces de tomar sus propias decisiones. <http://www.intheknowzone.com/> les proporciona a los adolescentes información detallada sobre drogas específicas. <http://www.drugabuse.gov/students.html> tiene información específica para la edad de sus hijos sobre drogas y alcohol, para que ellos investiguen. Es importante crear un ambiente que permita la comunicación abierta. Hacer preguntas es muy saludable para niños y jóvenes. Cuando su joven se comunique con usted., asegúrese de escucharlo cuidadosamente y responda sin juzgarlo y de una manera no-amenazante.

Los padres necesitan hablar seguido con sus hijos acerca de las drogas y el alcohol. Ellos necesitan discutir acerca el costo humano y de cómo una persona consumidora de drogas o alcohol afecta a las personas que viven a su alrededor. <http://checkyourself.com/> es un sitio Web maravilloso para que los adolescentes puedan escuchar historias reales contadas por otros adolescentes sobre las consecuencias del abuso de sustancias. El estilo de los sitios Web interactivos le permite a los jóvenes a investigar hechos sobre ciertas drogas, así como las preguntas que le son hechas al Dr. Drew sobre el abuso de sustancias.

Debe avisarles a los niños y jóvenes si el alcoholismo y el abuso de sustancia son prominentes en la familia. Infórmeles a sus hijos sobre la conexión entre la adicción y la genética. También asegúrese de que sus hijos entiendan lo peligroso de "experimentar" con sustancias.

http://teens.drugabuse.gov/facts/facts_brain2.asp responde a preguntas de adolescentes acerca del uso de drogas. <http://www.jointogether.org/news/research/summaries/2003/brain-development-makes-teens.html> explica porque el cerebro de un adolescente esta en gran peligro de adicción. Este atento. Manténgase pendiente en que actividades participa su hijo y los amigos que ellos frecuentan. Establezca reglas de familia claras y sea consistente en su aplicación. Este atento a los cambios repentinos y el aumento de secretos. Verifique las fiestas a las que asiste. Muchos jóvenes comienzan a experimentar con alcohol y drogas cuando las fiestas entre "chicos y chicas" empiezan, alrededor del sexto grado o de los 12 años de edad entonces ¡comience a hablar antes! Visite http://www.theantidrug.com/ei/signs_symptoms.asp para un listado de síntomas.

¹Departamento de Salud y de Servicios Humanos de los US. "El Cirujano General' hace un llamado de acción para prevenir y reducir la bebida en menores de edad. Una guía de acción para las familias." Oficina del Cirujano General, 2007.



SAMHSA



nc department of health and human services



NC Division of Mental Health, Developmental Disabilities and Substance Abuse Services



Esta publicación fue producida por El Centro para la Juventud, Familia, y Alianza comunitaria de la UNGC ("UNCG's Center for Youth, Family, and Community Partnerships"), en asociación con la División de Salud Mental, Discapacidades del Desarrollo, y de los Servicios de Abuso de Sustancia de Carolina del Norte ("North Carolina Division of Mental Health, Developmental Disabilities, and Substance Abuse Services"), con la ayuda financiera de la Administración de Abuso de Sustancia y Servicios de Salud Mental ("Substance Abuse and Mental Health Services Administration" o SAMHSA), el centro para el tratamiento de abuso de sustancias ("Center for Substance Abuse Treatment" o CSAT), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de ESTADOS UNIDOS ("U.S. Department of Health and Human Services") (beca número 6 J79 T117387-02-2).

NCDHHS
DMH/DD/SAS

Community Policy Management
Substance Abuse Services
3005 Mail Service Center

Raleigh, NC 27699-3005
919-733-4670
919-733-4556 (fax)