

# Sanos y libres de drogas

Los años de la escuela media son emocionantes. Sus hijos se están familiarizando con un mundo nuevo de clases y compañeros y se están convirtiendo en jóvenes adolescentes. Pero también son años de riesgos crecientes y quizá entren en contacto con alcohol, tabaco y otras drogas.

¿Hay algo bueno en todo esto? Usted puede tener una enorme influencia sobre lo que elijan sus hijos. Considere estas maneras de ayudarles a evitar comportamientos arriesgados.



## Controlar el estrés

Los jóvenes acuden al alcohol y a otras drogas cuando se sienten abrumados. Así que si su hija sabe cómo hacer frente al estrés, será menos probable que use sustancias nocivas como escape.



Estar al tanto de su horario le será muy útil para sentir que controla las situaciones. Anímela a que anote sus obligaciones en una agenda y recuérdela que añada nuevas citas. Dígale también que cree hábitos para la mañana, después del colegio y la hora de acostarse para que la vida le resulte más previsible y le resulte más fácil gestionar sus jornadas. Por ejemplo, cada noche debería poner su cartera junto a la puerta y preparar la ropa y los ingredientes para el desayuno de la mañana siguiente.

Enséñele estrategias para hacer frente al estrés compartiendo con ella las que usted usa para lograrlo. Podría decirle: "He tenido un día duro. Voy a darme un baño para relajarme". Pregúntele cómo se relaja ella (por ejemplo leyendo o dibujando). Sugíerale que haga esas actividades cada día para mantener la calma.

## Atención a señales de aviso

Los síntomas de uso de drogas pueden ser semejantes a comportamientos preadolescentes típicos, así que preste atención por si duraran más de lo normal o si dos o más suceden al mismo tiempo. He aquí algunas comunes señales de aviso:

- Alejarse de la familia, los amigos y las actividades
- Bajada significativa de notas
- Cansancio atípico o energía excesiva
- Náusea o vómitos sin explicación
- Rostro enrojecido o muy encendido, irritaciones de piel o moratones
- Hemorragias nasales frecuentes o moqueo nasal
- Manchas alrededor de la boca
- Aumento en el uso de gotas para los ojos (a fin de reducir la rojez)
- Uso repentino de ambientadores o de incienso (para cubrir el olor a drogas, cigarrillos o alcohol)
- Actividad inusual con el dinero (pedir dinero con frecuencia, vender objetos, robar dinero)



Si sospecha que su hijo está usando drogas, hable con sus maestros y su orientador escolar. Pregúntele directamente a su hijo, explíquele que le preocupa su seguridad y que quiere ayudarlo. Si niega que esté usando drogas pero los síntomas continúan, llévalo al médico. También puede llamar a la línea de ayuda Partnership for Drug-Free Kids (855-378-4373).

continúa



## Descubran actividades sanas

Realizar actividades saludables ocupará el tiempo libre de su hijo en momentos en los que sin ellas quizá se metiera en problemas. También pueden contribuir a que conozca a adultos o a gente de su edad que sean buenas influencias y le darán la ocasión de que desarrolle nuevas habilidades. A su vez estas habilidades reforzarán la autoestima y evitarán el uso de drogas.

Dígale a su hijo que consulte en la oficina o sitio web de su escuela qué actividades extracurriculares se ofrecen y que se informe también sobre programas en centros comunitarios. Podría así mismo hacer voluntariado (por ejemplo, recoger libros para un hospital infantil). Anímelo a que hable con sus amigos para enterarse de qué hacen después de clase: quizá quiera unirse a un club o practicar un deporte con algún amigo.

## Drogas: Infórmese

Dependiendo de donde vivan, algunas de estas drogas pueden ser más populares que otras. Pregunte al personal de la escuela o a la policía local cuáles ven más frecuentemente y lean en la red manuales como [drugfree.org/drug-guide](http://drugfree.org/drug-guide).

**Alcohol.** Los niños que empiezan a beber de jóvenes tienen mayores probabilidades de convertirse en adictos. Vigile el alcohol si lo tiene en casa (por ejemplo, controle el nivel en las botellas de licor). Y mejor aún, guárdelo bajo llave.

**Nicotina.** Aunque el hábito de fumar ha disminuido entre los jóvenes, los cigarrillos electrónicos están ganando popularidad. Quizá ayuden a los adultos a fumar menos cigarrillos normales, pero usar cigarrillos electrónicos para inhalar vapor de nicotina puede enganchar a la gente joven.

**Marihuana.** Las encuestas indican que muchos adolescentes no creen que la “hierba” sea un riesgo, especialmente porque es legal para los adultos en algunos estados. Explíqueles que la marihuana presenta peligros especiales para los cerebros adolescentes. Además de ser ilegal para los niños, puede dañar la atención y la memoria y en consecuencia aprender les resulta más difícil a los niños.



## Mantengan abiertos los canales de comunicación

Hablar con regularidad con su hija sobre las drogas y el alcohol es una de las mejores maneras de evitar que experimente con esas sustancias. Pregúntele qué sabe de ellas. Deje claro que no le permite probarlas. Indíquele que usar drogas alucinógenas a su edad es particularmente dañino porque su cerebro y su cuerpo aún están creciendo. Concéntrese también en los riesgos que le importan a su hija, como que la expulsen del equipo deportivo, perder amistades o ponerse en ridículo. Si tiene preguntas, contéstelas si puede o dígame que se informará.

A continuación comenten maneras de que ella rechace el alcohol o las drogas. Podría simplemente decir “No, gracias” y marcharse. O podría emplear el humor. (“Me encanta mi cerebro tal como es”). Otra idea es que use la escuela o las actividades como excusa. (“Tengo un examen mañana” o “No puedo arriesgarme a que se entere mi entrenadora de natación”). *Nota:* Cerciórese de que puede ponerse en contacto con usted si necesita transporte a algún lugar o ayuda para salir de una situación incómoda.



**Inhalantes.** Productos domésticos comunes como el betún para los zapatos, el pegamento y las pinturas en aerosol pueden ser inhalados o esnifados para drogarse. Puede que su hija no se dé cuenta de los serios riesgos que esto entraña, incluyendo lesiones al hígado, los pulmones, los riñones y el cerebro, ataques al corazón e incluso la muerte.

**Las medicinas sin y con receta.** Algunos niños usan el jarabe para la tos, los analgésicos, los tranquilizantes, los antidepresivos, las pastillas para dormir o los estimulantes (como las medicinas para el ADHD) pues piensan que no son tan peligrosas como las drogas “normales”. Sin embargo, crean hábito y son perjudiciales—incluso mortales—si no se usan para lo que están indicadas. Enciérrelas en armarios y deshágase inmediatamente de los medicamentos que no necesite.

**Heroína.** El uso de heroína está aumentando rápidamente y lo mismo ocurre con las muertes por sobredosis de esta peligrosa droga. Como algunos heroinómanos se hicieron adictos tomando opioides recetados, dele a su hija las dosis de una en una si se le han recetado el medicamento, y si no póngalo fuera de su alcance.

## Middle Years