

no2meth



Guía para padres sobre la metanfetamina cristal

Queridos padres y representantes,

La metanfetamina cristal se añade como un elemento más, al reto de proteger a nuestros hijos en la etapa crítica de la adolescencia. Sin embargo, las investigaciones demuestran que los jóvenes que aprenden de sus padres los peligros asociados con el consumo de sustancias delicadas y otros comportamientos arriesgados son menos propensos a participar en ellos. Quizás también se sorprenderá al saber que los jóvenes realmente quieren recibir esta información de sus padres.

Este folleto proporciona información y consejo para ayudarle a orientar a su hijo adolescente sobre la forma de llevar una vida sana. Trata principalmente sobre la metanfetamina y otras sustancias, pero los temas tratados se aplican a una amplia gama de situaciones de la vida diaria.

Las páginas siguientes ofrecen datos útiles que le ayudarán a entablar con su hijo una conversación importante. Se dan consejos para que sea un buen modelo a imitar y establezca expectativas claras. Y lo más importante, se ofrece consejo para desarrollar una comunicación honesta y clara. Ya sea usted una madre o un padre, soltero(a) o casado(a), abuelo(a) u otra persona a cargo de un menor, este folleto le da consejos que usted puede utilizar.

Agradezco el tiempo que dedica a ayudar a su hijo o hija a desarrollarse y crecer para convertirse en un ciudadano saludable. Unidos podemos hacer que Columbia Británica siga siendo el mejor lugar del mundo.

Atentamente,



Honourable Shirley Bond

Ministro de Educación, Ministro responsable de Enseñanza Infantil y Alfabetización, y Vice-primer Ministro

ÍNDICE

¿Qué es la metanfetamina Cristal?	4
¿Qué produce la metanfetamina en el organismo?	5
¿Qué tan común es el consumo de la metanfetamina?	7
¿Cuáles son los riesgos del consumo de la metanfetamina?	8
¿Por qué los jóvenes consumen drogas?	12
¿Qué precauciones puedo tomar para proteger a mi hijo de exponerse a las drogas?	13
¿Cómo puedo asegurarme que le estoy dando un buen ejemplo a mi hijo?	15
¿Cómo le hablo a mi hijo pequeño acerca del consumo de sustancias?	17
¿Cómo le hablo a mi hijo adolescente acerca del consumo de sustancias?	19
¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a tomar decisiones sanas respecto al consumo de sustancias?	22
Nota final	24
Recursos	26



¿QUÉ ES LA METANFETAMINA CRISTAL?

“Cristal” es una forma de la droga estimulante metanfetamina. Al igual que todos los estimulantes, la metanfetamina aumenta la actividad de ciertos neurotransmisores (dopamina, noradrenalina y serotonina) en el cerebro. Como su nombre lo indica, los estimulantes aceleran ciertas funciones de la mente y el cuerpo.

La metanfetamina es una sustancia sintética que viene en varias formas. La forma cristalina luce como fragmentos de hielo o vidrio. Se puede fumar en un cigarrillo o una pipa. También se puede disolver en agua para inyectarse con una jeringa.

La metanfetamina viene también en forma de polvo, píldoras o cápsulas. En estas formas, se puede inhalar por la nariz, tragar o introducir por la vagina o el recto.

Aunque algunas píldoras de metanfetamina son fabricadas en forma legal por compañías farmacéuticas, la mayoría de las metanfetaminas se fabrican ilegalmente, algunas veces en operaciones improvisadas hechas en casas, habitaciones de hotel, bodegas, e incluso en vehículos. Los fabricantes de la droga pueden usar sustancias químicas derivadas de otras sustancias, tales como limpiadores de desagües, disolventes de pinturas y anticongelantes.

Como droga de la calle, la metanfetamina es relativamente barata y de fácil acceso. Estos dos factores contribuyen al aumento reciente de preocupación respecto al potencial que tiene para que se incremente su uso entre algunos grupos de adolescentes y jóvenes.

Los efectos de la metanfetamina difieren dependiendo de:

la forma de la sustancia

(farmacéutica o producida en la calle; píldoras, polvo o cristal)

el método de consumo

(tragado, inhalado, inyectado o fumado)

la cantidad ingerida

(dosis pequeña o grande)

Todas las formas de metanfetamina son ilegales en Canadá, a menos que haya sido recetada por un médico. La forma farmacéutica es a veces usada como medicina para el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés), los trastornos del sueño, y la enfermedad de Parkinson. La forma producida en la calle se hace a menudo con sustancias químicas impuras.

¿QUÉ PRODUCE LA METANFETAMINA EN EL ORGANISMO?

Cuando la forma cristalina de la metanfetamina se fuma o se inyecta, produce una reacción inmediata de ímpetu, seguido por varias horas de euforia. Cuando se traga, inhala o introduce en el cuerpo alguna forma de metanfetamina, puede tardar hasta 20 minutos para que tenga efecto. La mayoría de las veces, las sensaciones de placer y bienestar que siguen, duran de 4 a 12 horas, pero algunas personas permanecen bajo el efecto de la droga por mucho más tiempo. Esto se debe a que la metanfetamina se adhiere con fuerza a los receptores de placer que hay en el cerebro.

Una pequeña dosis de metanfetamina puede producir los siguientes efectos: aumento de energía, mayor sensación de confianza en sí mismo, aumento de la libido,

‘privación del sueño’ y estado de alerta, disminución del apetito y aumento del rendimiento físico y mental.

Los efectos suelen disminuir y cambiar al consumirla con más frecuencia y usar dosis altas de la droga. Los efectos pueden incluir: apretado y rechinado de los dientes, agitación, inquietud, insomnio, disminución de la libido y disminución de la claridad y concentración mental. Otros efectos negativos son temblores que van de leves a fuertes, atetosis (retorcimientos, movimientos espasmódicos o agitados), hostilidad y paranoia.

Las personas que consumen metanfetamina con regularidad, a menudo crean una tolerancia a la droga. Eso quiere decir, que progresivamente requieren mayores cantidades de la droga para sentir sus efectos. La tolerancia se desarrolla porque el cerebro trata de lograr un nuevo equilibrio limitando el impacto de la droga. La tolerancia a cualquier droga puede conducir a la dependencia, que es la necesidad de continuar usando una sustancia para seguir viviendo normalmente. Los consumidores de metanfetamina declaran a menudo que la experiencia inicial de euforia intensa casi nunca se vuelve a experimentar, lo que hace que se repita su consumo para obtener el efecto de euforia original.

El consumo prolongado de la metanfetamina puede conducir a un estilo de vida que es muy destructivo para el cuerpo. El hecho de no proporcionar comida, agua y sueño adecuados al cuerpo, en combinación con el efecto de la droga en los procesos mentales puede conducir a un daño significativo del cerebro y del organismo.

¿QUÉ TAN COMÚN ES EL CONSUMO DE LA METANFETAMINA?

Honestamente, no sabemos cuántas personas consumen la metanfetamina en Columbia Británica. Sin embargo, hay evidencias de que el consumo de la droga ha aumentado en los últimos años.

En la población general, el consumo de la metanfetamina es probablemente bastante bajo. De acuerdo con la Encuesta de Adicciones Canadiense (CAS 2004), 0.6% de las personas de Columbia Británica informaron que durante el año anterior, habían consumido alguna sustancia del tipo anfetamina (una categoría más amplia de drogas que incluye la metanfetamina, el éxtasis y otras sustancias relacionadas), mientras que 7.3% dijeron que habían consumido esas sustancias en algún momento del pasado.

El consumo de la metanfetamina tampoco es común entre los jóvenes de las escuelas. Según estudios recientes realizados con estudiantes de preparatoria en Columbia Británica, un 5% de los estudiantes de Grados 7 a 12 podrían haber consumido metanfetamina. La gran mayoría de los estudiantes (86%, según una encuesta realizada) nunca ha consumido ninguna de las llamadas “drogas de las fiestas,” incluyendo la metanfetamina y el éxtasis. El consumo por primera vez de la metanfetamina ocurre en su mayoría en el Grado 9 o 10.

Sin embargo, algunos estudios revelan altos niveles de consumo frecuente de la metanfetamina entre cierta población de riesgo. Esta población incluye a los jóvenes que se inyectan drogas, los jóvenes de la calle y los jóvenes en custodia.

La gente consume la metanfetamina por diferentes razones. Los jóvenes pueden consumirla en las fiestas, por la misma razón que consumen alcohol y otras drogas. Algunos jóvenes podrían comenzar consumiendo la metanfetamina porque piensan que los

ayudará a integrarse mejor con el grupo de amigos. Los jóvenes de la calle tienden a consumir la metanfetamina porque los mantiene despiertos durante la noche, ofreciéndoles cierto tipo de protección contra los robos y el abuso y debido a sus cualidades supresoras del apetito.

En respuesta a la presión de mantener altas calificaciones, algunos estudiantes de institutos superiores comienzan a consumir bajas dosis de la droga con el fin de ayudarse a permanecer despiertos por largos períodos de tiempo para estudiar. Igualmente algunos jóvenes, principalmente muchachas, recurren a la droga en búsqueda del mito cultural de la delgadez por su efecto de pérdida del apetito. Estas dos razones para su consumo son causa de preocupación porque la gente joven podría consumir la metanfetamina sin entender los riesgos y porque no están enfrentando los sentimientos de falta de confianza que a menudo subyacen como causa de la lucha con la imagen corporal o el logro académico.

CUÁLES SON LOS RIESGOS DEL CONSUMO DE LA METANFETAMINA?

Aunque hay una preocupación legítima respecto al potencial que tiene la metanfetamina para crear tolerancia y dependencia entre sus usuarios, es importante observar que algunas personas que prueban la metanfetamina una o dos veces no desarrollan tales problemas. Sin embargo, a muchas personas les parece difícil mantenerse alejados de la droga una vez que han experimentado sus efectos.

El riesgo de daño está relacionado solo en forma parcial con la naturaleza de la droga en sí. Otros factores importantes son la naturaleza de la persona que consume la droga y el contexto en el que la consume. Por ejemplo, una persona joven que está enfrentando problemas de salud mental, como la depresión, o enfrentando problemas en la escuela, tiene un mayor riesgo de desarrollar un problema con cualquier sustancia, incluida la

metanfetamina. Cuando una persona tiene sentimientos de inadaptabilidad o sufre alguna pena, el riesgo de hacerse dependiente de una droga para “sentirse bien” es mayor.

Las drogas como la metanfetamina pueden proporcionar un alivio inicial, pero rápidamente los usuarios se pueden hallar en la situación de necesitar mayores cantidades de la droga para volver a sentir la euforia inicial. Esto se denomina tolerancia y ocurre porque el cerebro aprende a adaptarse a la presencia de la droga y comienza a bloquear su efecto en el estado anímico. Con la tolerancia viene el riesgo de dependencia, la necesidad de usar con regularidad una sustancia a fin de sentirse normal y desempeñarse correctamente.

Las personas que consumen la metanfetamina también corren riesgos por el solo hecho de usar una droga que no está reglamentada y que se vende en la calle. La metanfetamina es producida generalmente por gente que no está capacitada para hacer drogas y por lo tanto, usualmente contiene sustancias contaminantes indeseables.

A menudo, los usuarios mezclan distintas sustancias y multiplican así sus problemas. Cuando la metanfetamina se mezcla con el alcohol, la marihuana, la cocaína u otras sustancias, los efectos de cada sustancia se alteran y el resultado puede ser muy peligroso. Además, la metanfetamina puede tener un efecto negativo en la eficacia de ciertos fármacos recetados, como los medicamentos para el SIDA.

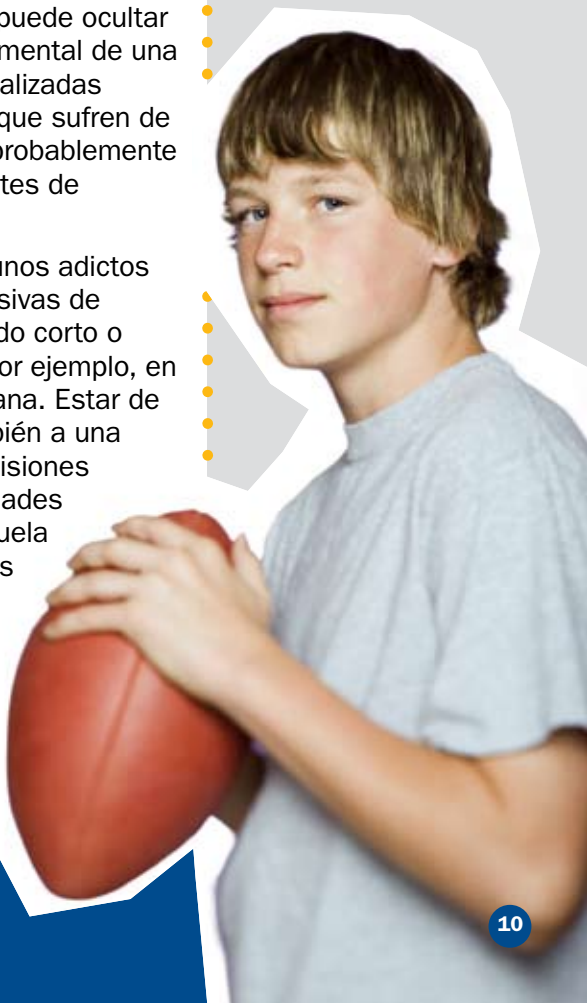
Las personas que consumen regularmente altas dosis de la droga tienden a perder interés en su higiene y apariencia personal. Pueden contraer enfermedades dentales y de las encías (llamadas “boca de metanfetamina”) o llagas en la piel, producto de rascarse las áreas donde se inyectan la droga. También pueden romper relaciones con los miembros de su familia, amigos y otras personas que no son partidarios de su drogadicción. Pueden robar o cometer otros delitos con el objetivo de comprar drogas. Pueden

ignorar responsabilidades por las que antes sentían orgullo, o abandonar pasatiempos que les daban placer. Incluso pueden abandonar sueños arraigados que les proporcionaban un sentimiento de propósito y significado en la vida.

El consumo de metanfetamina es particularmente dañino cuando una persona:

está enmascarando una enfermedad mental - la metanfetamina puede ocultar o empeorar la enfermedad mental de una persona. Investigaciones realizadas sugieren que las personas que sufren de problemas mentales, muy probablemente tienen problemas coexistentes de consumo de sustancias.

se la pasa de juerga – algunos adictos consumen cantidades excesivas de metanfetamina en un período corto o limitado de tiempo, como por ejemplo, en una noche o un fin de semana. Estar de juerga puede conducir también a una persona a tomar malas decisiones (como ignorar responsabilidades importantes, faltar a la escuela o al trabajo, tener relaciones sexuales de alto riesgo, dejar de comer o no dormir).



Los síntomas del consumo prolongado son:

- comportamiento similar al esquizofrénico, incluyendo alucinaciones auditivas y visuales
- patrones de comportamiento repetitivo (por ejemplo, pellizcarse o jalarse los cabellos)
- hormigueo (delirio de presencia de parásitos o insectos en la piel)
- delirios paranoicos que conducen a comportamientos agresivos repentinos
- psicosis que da lugar a pensamientos homicidas o suicidas

usa jeringas – las personas que se inyectan metanfetamina son más propensas a hacerse dependientes. También son más propensas a contraer o propagar enfermedades que se transmiten por la sangre, como el SIDA o la hepatitis C, por el hecho de compartir las jeringas.

tiene relaciones sexuales del alto riesgo – las personas que consumen metanfetamina están más propensas a correr riesgos sexuales, como no usar condones o participar en otros comportamientos sexuales de alto riesgo. Como resultado, presentan tasas más altas de enfermedades de transmisión sexual que otros grupos.

consume grandes cantidades por mucho tiempo – las personas que consumen dosis de medianas a altas de metanfetamina por mucho tiempo pueden desarrollar un estilo de vida que incluye aspectos tales como no tener higiene personal o no proveer al cuerpo de suficiente comida, agua ni horas de sueño. Esto, combinado con el impacto de la droga sobre los procesos mentales, puede conducir a un daño significativo del cerebro y del organismo.

¿POR QUÉ LOS JÓVENES CONSUMEN DROGAS?

Los jóvenes consumen drogas por la misma razón por la que lo hacen los adultos. La mayoría de los chicos prueban por primera vez el alcohol u otras drogas simplemente por vivir la experiencia. Ellos han oído hablar sobre la sustancia y tienen curiosidad de saber cómo afectará su manera de pensar y su comportamiento. Como personas arriesgadas y que tienen muy poca experiencia en la vida, los jóvenes no son capaces de considerar las consecuencias potencialmente dañinas de sus acciones (especialmente las consecuencias a largo plazo). Muchos creen que pueden consumir sin peligro una nueva sustancia varias veces sin hacerse daño ni volverse adictos.

Algunos chicos comienzan a consumir drogas y siguen haciéndolo porque no tienen una razón para no hacerlo. Es decir, no tienen un deporte, un pasatiempo o un objetivo a largo plazo que se vea afectado por consumir la sustancia. Los jóvenes que tienen actividades o 'grandes sueños', que les exigen sacar buenas calificaciones, levantarse temprano los fines de semana y estar saludables tanto física como mentalmente, son menos propensos a meterse en problemas con drogas. Los chicos que están aburridos y no saben cómo quitarse el aburrimiento, son más propensos al consumo excesivo de sustancias.

Se ven casos en que, incluso chicos muy participativos y con metas muy claras consumen cigarrillo, alcohol y otras drogas. Hasta el momento en que su adicción interfiera con su rendimiento, ellos quizás no vean una razón para abstenerse. Sin orientación y supervisión apropiadas, ellos pueden sentirse invencibles y pensar que es justificado experimentar libremente con cualquier sustancia o cantidad que deseen consumir.

Cuando los jóvenes tienen problemas personales o se sienten inadaptados, a veces recurren al alcohol u otras drogas para lograr un alivio o escape temporal. Los adolescentes con problemas de salud mental o física que los hacen sentirse socialmente aislados o

que tienen dificultad para relajarse y llevarse bien con los otros chicos de su edad, podrían consumir sustancias para ocultar sus sentimientos o para perder sus inhibiciones. Otros simplemente disfrutan del sentimiento placentero que obtienen al emborracharse o drogarse.

Los jóvenes que crecen en ambientes donde fumar, beber o usar drogas ilícitas es aceptable, son más propensos a consumir sustancias, tanto a corto como a largo plazo.

La experimentación es un aspecto normal del desarrollo. Si mantiene abiertas las vías de comunicación entre usted y su hijo, podrá evaluar mejor si su hijo tiene un problema de consumo de sustancias.

¿QUÉ PRECAUCIONES PUEDO TOMAR PARA PROTEGER A MI HIJO DE EXPONERSE A LAS DROGAS?

Un padre o una madre puede ayudar a su hijo a evitar problemas de consumo de sustancias mucho antes de que llegue a la adolescencia. Con el simple hecho de estar dispuesto siempre a escucharlo, ser cariñoso y prestarle atención, un padre puede comenzar a crear el vínculo que necesita para sentirse seguro, atendido e importante. Los niños que saben que se les quiere tienen más confianza en sí mismos y un sentimiento más fuerte de autoestima. También tienden a tener mayor capacidad de recuperación, lo que significa que son más capaces de manejar la presión de grupo y sobreponerse a los problemas que ocurran en la escuela, la casa y dentro de su entorno social.

Tener autoestima y capacidad de recuperación no significa que no van a probar el cigarrillo, el alcohol u otras drogas. Tampoco significa que nunca consumirán sustancias con fines recreativos. Más bien significa que son menos propensos a continuar consumiendo sustancias para ocultar su dolor o su frustración, o para escapar de la realidad.

A continuación, se mencionan otras maneras de ayudar a su hijo a desarrollar la fortaleza interior necesaria para que tome decisiones saludables:

- **Establezca límites claros y precisos.**
Un niño que entiende sus límites se siente seguro y querido.
- **Establezca expectativas altas pero alcanzables.**
Siempre que un niño alcanza una meta, aumenta su confianza.
- **Aliente a su hijo a resolver problemas.**
Al dar a un hijo la oportunidad de resolver sus propios problemas, se le está ayudando a reforzar su autoestima. Pero asegúrese que su hijo sabe que cuenta con su apoyo para cuando lo necesite.
- **Muestre a su hijo que usted cree en él o en ella.**
Los chicos fortalecen su seguridad en sí mismos y su capacidad de recuperación cuando saben que alguien cree en sus capacidades.
- **Help your child through failures.**
Ser comprensivo durante los momentos difíciles, le mostrará a su hijo que fallar en algo no es el fin del mundo, sino por el contrario, un nuevo punto de partida.
- **Esté pendiente de los momentos de transición.**
Los grandes cambios, tales como el comienzo de clases o un cambio de escuela, pueden ser difíciles para un chico. Puede necesitar más ayuda durante estos períodos de transición.
- **Esté siempre a su disposición.**
Su hijo necesita saber que usted está ahí para escuchar y conversar cuando lo necesite. Al alentar una comunicación honesta y regular, usted le mostrará a su hijo que sus opiniones y preocupaciones son importantes.

¿CÓMO PUEDO ASEGURARME QUE LE ESTOY DANDO UN BUEN EJEMPLO A MI HIJO?

Los niños aprenden lo que ven. Si los patrones de consumo de sustancias de unos padres son sanos, es muy probable que sus hijos tengan actitudes y comportamientos similares en relación con el cigarrillo, el alcohol y otras drogas.

A continuación, se dan algunos ejemplos de patrones sanos respecto al consumo de sustancias:

Evitar fumar. Simplemente, no hay una manera de disfrutar el cigarrillo que sea sana. El hábito de fumar mata a casi 6,000 residentes de Columbia Británica cada año y es la primera causa de muertes evitables de la provincia. Los niños cuyos padres fuman son dos veces más propensos a convertirse en fumadores.

Seguir las directrices del consumo de bebidas alcohólicas en condiciones de bajo riesgo. Las bebidas alcohólicas pueden consumirse de manera poco riesgosa. Esto significa, que un adulto debe: evitar intoxicarse (cuatro tragos o menos si se es hombre, tres o menos si se es mujer); establecer límites en su consumo semanal (20 tragos o menos si se es hombre, 10 tragos o menos si se es mujer); descansar uno o dos días durante la semana (días “sin alcohol”) y, no tomar cuando la opción más sana es “cero alcohol” (por ejemplo, cuando maneja, si está embarazada o está tomando medicamentos). Los niños y los adolescentes son más propensos a adquirir patrones de consumo de bebidas alcohólicas similares a los de sus padres. Aunque es mejor que los jóvenes se abstengan completamente de tomar bebidas alcohólicas, muchos lo experimentan durante sus años de adolescencia. Aquellos adolescentes cuyos padres practican hábitos de bajo riesgo en el consumo de alcohol son menos propensos a adquirir problemas de consumo de sustancias en la edad adulta.

Para más información sobre las directrices de bajo riesgo en el consumo de bebidas alcohólicas, o para evaluar sus hábitos de consumo de bebidas alcohólicas mediante el examen B.C. Alcohol Check Up, visite la página: **checkup.silink.ca.**

Evite consumir sustancias ilícitas.

Puede ser cierto que algunos adultos pueden usar sustancias psicotrópicas con fines recreativos sin experimentar mucho daño. Pero el desarrollo mental, físico y emocional de una persona joven puede afectarse fácilmente con el uso de esas drogas. Al abstenerse de consumir drogas frente a su hijo, le está dando una oportunidad de crecer con menos riesgo.

Aunque con frecuencia no se habla abiertamente sobre los problemas de consumo de sustancias en nuestra sociedad, es importante recordar que los problemas causados por el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas afectan a muchos habitantes de Columbia Británica. La línea telefónica de referencias e información sobre alcohol y drogas proporciona información y refiere al sitio indicado a las personas de Columbia Británica que necesitan ayuda con respecto a cualquier tipo de sustancia.

Línea telefónica de referencias e información sobre alcohol y drogas

**Lower Mainland:
604-660-9382**

**Línea de llamada gratuita:
1 800-663-1441**



¿CÓMO LE HABLO A MI HIJO ACERCA DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS?

Los niños, incluidos los de edad preescolar, tienden a preguntar sobre cosas que ven a sus alrededores y en la televisión: una persona fumando un cigarrillo, una pareja joven tomando bebidas alcohólicas o un grupo de amigos consumiendo drogas. Para algunos padres, la idea de responder esas preguntas es una verdadera pesadilla. Pero cuando usted lo analiza, las preguntas temibles de su hijo son de hecho oportunidades maravillosas para desinhibirse y comenzar realmente a comunicarse con su hijo acerca de los valores y las expectativas de su familia.

Los niños generalmente no están interesados en escuchar largas explicaciones o recibir listas de datos y estadísticas relacionadas con las sustancias. Lo que ellos sí quieren (y necesitan) es honestidad, claridad y un lenguaje que puedan entender.

Consejos para comunicarse con su hijo:

- Aproveche los momentos apropiados para el aprendizaje. Si usted está disfrutando un cóctel en su patio y su hijo quiere saber por qué no puede tomar un traguito, háblele acerca de lo que es el alcohol, cómo se usa y cómo afecta a las personas en sus diferentes edades. Si están viendo una película juntos y ven a alguien que ha tomado mucho, explíquelo lo que pasó y los riesgos asociados con el abuso del consumo.
- Hable cuando tenga suficiente tiempo para conversar. A veces, su hijo puede querer que le responda preguntas difíciles en el peor momento del día, como cuando usted está preparando la cena o cuando usted está en el carro y va a llegar tarde a una cita.

- Mejor que responder cualquier cosa a la carrera, dígame que está orgulloso de traer a colación esa interesante pregunta y propóngale sentarse a hablar sobre eso más tarde esa misma noche.
- Cree oportunidades para tener charlas significativas. Probablemente habrán momentos cuando necesite comunicar un mensaje importante a un hijo o prepararlo para una situación difícil, como un funeral de alguien que murió a causa de una enfermedad relacionada con el hábito de fumar.
- Su mejor opción es reservar un momento para explorar el tema mediante una actividad que su hijo pueda disfrutar, como una visita a la biblioteca pública o participar en un juego de una página Web de salud diseñada para niños.

Algunas páginas Web útiles son:

www.no2meth.ca

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp

www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth/

¿CÓMO LE HABLO A MI HIJO ADOLESCENTE ACERCA DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS?

Páginas Web útiles:

www.silink.ca

www.heretohelp.bc.ca

Hablar a su hijo adolescente acerca del consumo de sustancias puede parecer más terrible que lo que es realmente. La mayoría de los adolescentes, incluidos los más jóvenes, ya saben una que otra cosa sobre el cigarrillo, el alcohol y otras drogas que han aprendido por la televisión, las películas, la música, los amigos, la escuela o quizás incluso por experiencia propia.

La parte delicada es la de resolver exactamente la razón por la que usted piensa que deberá traer a colación un tema en particular y determinar lo que usted quiere decir exactamente sobre una sustancia específica.

Es importante que usted se prepare para conversar con su hijo adolescente y cumplir con “hacer su tarea” sobre sustancias y el consumo de éstas. Conocer todo lo que pueda sobre las sustancias de uso común, incluidos los hechos que rodean los efectos potenciales de una droga le dará confianza y credibilidad ante los ojos de su hijo adolescente.

Las investigaciones sugieren que a los jóvenes les gustaría contar con sus



padres como sus fuentes clave de información sobre las drogas, así que mientras más informado esté usted, mejor será la conversación. Quizás usted pueda informarse visitando páginas Web interesantes como www.silink.ca o www.heretohelp.bc.ca.

Otra manera de prepararse es tener una idea clara sobre sus creencias y valores propios en relación con el consumo de sustancias. Pregúntese a sí mismo si usted aceptaría que se fumara y se tomara en su casa y en caso afirmativo, en qué momentos aceptaría que esto se hiciera. Piense en sus puntos de vista acerca de la marihuana y otras sustancias ilícitas, y respóndase por qué usted sostiene esas creencias. Evalúe sus propios patrones de consumo de sustancias y piense acerca de los mensajes que está enviando a sus hijos adolescentes.

Para iniciar una conversación con su hijo adolescente, puede aprovechar situaciones en las que el asunto del consumo de sustancias surja de manera natural, como cuando están viendo en el noticiero una historia relacionada con un caso en el que alguien manejó bajo la influencia del alcohol.

Otra manera es usar las sustancias mismas como una indirecta. Por ejemplo, mientras disfruta de una copa de vino en la cena, podría pedir a cada persona sentada en la mesa su opinión sobre la cantidad de alcohol que consideran que es demasiado que una persona consuma en una noche en particular.

Si usted tiene una relación abierta con su hijo adolescente, podría ser completamente honesto en sus opiniones y valores e iniciar una conversación diciendo simplemente lo que piensa.

A continuación, damos algunos consejos para mantener una conversación fluida:

- **Escuche con atención.** Use esta oportunidad para conocer cómo es su hijo adolescente y cómo es su mundo. Muestre amor a su hijo adolescente y respételo al escuchar con atención lo que tiene que decir.

- **Respete el punto de vista de su hijo adolescente.** No tiene que estar de acuerdo con lo que su hijo piensa, pero deberá evitar reaccionar con enojo o en forma negativa a lo que su hijo diga.
- **Dé a conocer su postura.** Sea claro acerca de las expectativas respecto a su hijo adolescente y asegúrese que entienda las consecuencias de salirse de los límites impuestos o de infringir las reglas de la familia.
- **Evite hablar al estilo “sermón”.** Una conversación es un trato bidireccional. Su hijo adolescente probablemente dejará de poner atención si usted no para de hablar y dice cosas como “más te vale que” y “ni se te ocurra que”.
- **Tenga en cuenta la manera de pensar de los adolescentes.** Las investigaciones realizadas sugieren que los adolescentes responden mejor a los ejemplos de daños a corto plazo en relación con el consumo de sustancias. Por ejemplo, decirle a un adolescente que el cigarrillo le produce mal aliento tendrá más impacto que decirle que va a contraer cáncer. Los adolescentes tienden a descartar técnicas de amenazas y exageraciones, como decirles “si pruebas la metanfetamina, te vas a hacer dependiente de ella para toda tu vida.” Sólo les basta con mirar a su alrededor para encontrar ejemplos que refutan lo que usted está diciendo. Si encuentran un error en lo que usted está diciendo de las drogas, su hijo adolescente puede terminar cuestionando otras cosas que usted dice.
- **Promueva una comunicación constante.** Al crear oportunidades para conversar regularmente con su hijo adolescente, usted le muestra que está interesado en lo que él o ella piensa y en la manera en que está experimentando el mundo. Establecer un patrón de comunicación también facilita un poco las conversaciones futuras sobre asuntos más difíciles. Podría establecer el momento de sobremesa, después de cenar, como el momento para hablar. O podría crear una noche familiar dedicada a compartir historias, participar en juegos y charlar.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A TOMAR DECISIONES SANAS RESPECTO AL CONSUMO DE SUSTANCIAS?

La mayoría de los padres entienden que sus hijos van a estar expuestos al cigarrillo, al alcohol y otras drogas en algún momento de sus jóvenes vidas. Y muchos padres aceptan el hecho de que sus hijos no sólo van a estar tentados a consumir sustancias, sino posiblemente lo harán una que otra vez durante sus años de adolescente. Ya que el mensaje de “sólo di que no”, simplemente no funciona para los adolescentes, los padres tienen que buscar otras maneras de reducir el riesgo que corren sus hijos de experimentar daños relacionados con el consumo de sustancias.

Maneras como puede ayudar a su hijo a escoger opciones más sanas:

1. Hable con su hijo regularmente acerca de la experiencia de ser adolescente, incluidas las situaciones donde el consumo de sustancias es una opción probable. Intercambie opiniones sobre las repercusiones potenciales del hecho de aceptar ofrecimientos de cigarrillo, alcohol y otras drogas. Asegúrese que su hijo adolescente sabe que la decisión es de él o de ella, no de sus amigos, y que ello conlleva la posibilidad de sufrir las consecuencias.
2. Ayude a su hijo a desarrollar maneras de rechazar ofrecimientos de consumo de sustancias sin sentirse inadecuado ni avergonzado. Aliéntelo a tomar sus propias decisiones en lugar de ser manipulado por el comportamiento de otras personas.

3. Aliente a su hijo a participar en actividades que se contraponen al consumo de sustancias. Los muchachos que tienen metas y sueños que implican estar en forma, tener una mente despejada o ahorrar gran cantidad de dinero son más propensos a rechazar ocasiones de fiesta por temor de que puedan interferir con su deporte, su actividad o sus planes.
4. Asegúrese que su hijo conozca los peligros de manejar bajo la influencia del alcohol o las drogas. Y confirme que entienda que el mismo principio se aplica a cuando se va de pasajero en un vehículo de alguien que ha estado tomando bebidas alcohólicas o consumiendo drogas. Ayúdelo a hacer un plan con antelación para regresar a casa a salvo si su plan original fracasa.
5. Vigile sus propios patrones de consumo de sustancias y asegúrese que sus acciones y decisiones en materia de cigarrillos, alcohol y otras drogas están de acuerdo con las que usted está recalando como aconsejables para su hijo.
6. Enseñe a su hijo algunas maneras de mantenerse en control de la situación. Si a pesar de sus esfuerzos para disuadir a su hijo de no consumir sustancias, él o ella decide consumir bebidas alcohólicas o drogas, es importante proporcionarle la información necesaria para que tome las decisiones adecuadas.

NOTA FINAL

La mayoría de los adolescentes hoy en día no tienen este tipo de problemas. Esto se debe en parte a padres cariñosos y comprensivos como usted. Pero la crianza de los hijos hoy en día puede ser difícil y estresante. Los adolescentes de hoy están confrontados a influencias negativas en sus vidas. Algunas de estas influencias promueven o revisten de glamour el consumo de sustancias.

No obstante, usted todavía es el primer y mejor maestro de su hijo. No necesita ser un experto. Es más importante saber cómo tener acceso a la información que necesita. Dedicarse a ser un buen modelo a imitar y un buen guía: estableciendo expectativas, modelando valores y ayudando a su hijo adolescente a desarrollar un buen sentimiento de autoestima.

Incluso hay casos de padres que hacen todo “bien” y que tienen hijos que recurren al alcohol, cigarrillos u otras drogas. Si ocurre esto, no se dé por vencido. La mayoría saldrá ileso de estos momentos difíciles y no perder en el camino a sus guías más importantes les será de gran ayuda. Sea un respaldo para su hijo, busque ayuda cuando lo necesite y su hijo adolescente estará bien.

RECURSOS

La línea telefónica de referencias e información sobre alcohol y drogas

Lower Mainland: 604-660-9382

Línea de llamada gratuita: 1 800-663-1441

Páginas Web útiles:

www.no2meth.ca

www.silink.ca

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp

www.heretohelp.bc.ca

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth/



www.no2meth.com