



89572

When You Suspect Your Child Is Using Alcohol or Drugs

Si sospecha que su hijo consume alcohol o usa drogas

Uno de los mayores temores de muchos padres es que su hijo consuma alcohol o drogas. El consumo de alcohol o drogas puede perjudicar el cerebro en desarrollo de su hijo y además transformarse en adicción, por lo que se trata de un problema grave. Si sospecha que su hijo está consumiendo alcohol o drogas, tome medidas. Conseguir ayuda y atención pronto es la clave para obtener el mejor resultado. Hable primero con su hijo y luego consiga ayuda de profesionales. A continuación tiene algunos consejos que le orientarán.

Señales de advertencia del posible consumo de alcohol o drogas

Las siguientes advertencias pueden ser señal de que un adolescente ha estado consumiendo alcohol o drogas:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Baja repentina o importante de sus calificaciones • Mayor misterio alrededor de sus pertenencias o actividades • Cambios en las amistades • Cambios repentinos del ánimo o la personalidad • Comportamiento irresponsable • Aumento de las discusiones y desacato de las normas | <ul style="list-style-type: none"> • Cambios de la vestimenta y la música • Uso de refrescantes del aliento y ambientadores • Fumar cigarrillos • Ojos rojos o vidriosos; cambios en el tamaño de la pupila • Impresión de tener "resaca" o "cruda" |
|--|--|

Hable con su hijo

Hablar con los adolescentes suele ser difícil, especialmente si se trata de asuntos delicados como las drogas. Los siguientes consejos podrían ayudarle.

- Siéntese a conversar frente a frente con su hijo.
- Exprese sus preocupaciones a su hijo. Sea específico respecto a lo que le preocupa sobre su comportamiento.
- Es de esperar que su hijo niegue que está usando drogas o tomando alcohol. Evite discutir; su objetivo consiste en traer el tema a colación e iniciar el diálogo.
- Explique que, como padre o madre, es su deber proteger al niño y que las drogas y el alcohol son peligrosos. Si existe la posibilidad de que su hijo esté usándolos, es preciso que usted actúe de inmediato.
- Mantenga su tono firme y afectuoso, sin acusaciones ni rabia. No pierda los estribos. Es probable que la rabia provoque que su hijo se aleje de usted y le haga más difícil ayudarlo.
- Si su hijo le pregunta sobre su propio consumo pasado o actual de drogas o alcohol, conteste con sinceridad pero no recalque que usted fue usuario. En vez de eso, dirija la conversación a las



Asegúrese de que su hijo sepa que puede hablar con usted sobre el alcohol y las drogas.

posibles consecuencias graves del uso de drogas en su propia vida y las vidas de otros adultos.

- Sepa que la conversación proseguirá: nunca basta con una sola sesión.

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo

Informe al proveedor de atención médica de su hijo sobre sus preocupaciones y lo que ha notado sobre el comportamiento del niño. El proveedor de atención médica de su hijo puede ayudarle al:

- Hablar con su hijo sobre los peligros del consumo de alcohol y drogas.
- Recomendarle otras medidas que puede tomar.
- Remitirlo a otros profesionales de atención médica que pueden ayudarle con este asunto.
- Ayudar a desarrollar un plan de tratamiento para su hijo.

Observe que el proveedor de atención médica de su hijo podría tener una conversación confidencial con el niño sobre el alcohol y las drogas; esto significa que el proveedor de atención médica no puede contarle a usted lo que se habló. Esta conversación sirve para fomentar las comunicaciones entre su hijo y el proveedor de atención médica. Para saber más sobre este asunto, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Actúe como red de seguridad para su hijo

Explíquelo muy claramente a su hijo que puede llamarlo si está borracho o drogado y necesita que lo lleve a casa, o si tiene algún otro tipo de dificultad. Asegúrese de que su hijo sepa que, aunque usted no esté de acuerdo con que tome alcohol o drogas, su primera prioridad es la seguridad del niño.

Ayude a prevenir el uso y el abuso

- **Dé el buen ejemplo:** Una de las mejores maneras en que usted puede impedir que su hijo use drogas y alcohol es comportarse como quiere que el niño se porte. En estudios se ha demostrado que, si los padres fuman, beben o toman drogas, es más probable que sus hijos también lo hagan. No fume, no tome drogas, beba con moderación y nunca beba y maneje al mismo tiempo.
- **Comuníquese abiertamente:** Informe a su hijo regularmente de que no está de acuerdo con el consumo de drogas y alcohol. Asegúrese de que su hijo conozca los peligros de usar estas sustancias.
- **Anímelo a hacer actividades:** Anime a su hijo a participar en actividades estructuradas que le den orientación y lo hagan sentirse aceptado por los demás, tales como los deportes en equipo e individuales, las artes marciales, clases de música, pintura o escultura, grupos religiosos, grupos juveniles o programas de voluntarios.
- **Manténgase involucrado:** Familiarícese con los amigos y el horario de su hijo. Pida a su hijo que se reporte periódicamente para saber dónde está, con quién está y lo que está haciendo

Recursos

- **Parents: The Anti Drug**
800-729-6686
www.theantidrug.com
- **Office of National Drug Control Policy, Youth Anti-Drug Media Campaign**
www.mediacampaign.org