

CRECER LIBRE DE **DROGAS**



GUÍA DE PREVENCIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA



CRECER LIBRE DE DROGAS

GUÍA DE PREVENCIÓN PARA LOS PADRES DE FAMILIA

Departamento de Justicia de EE.UU.
Administración para el Control de Drogas
y
Departamento de Educación de EE.UU.
Oficina de Estudiantes Seguros y Saludables

2017

Esta publicación fue financiada por la Administración para el Control de Drogas (DEA) bajo el contrato número DJD-16-HQ-P-0531, y en colaboración con el Departamento de Educación de EE.UU. El contenido de esta publicación no representa necesariamente las políticas de la DEA ni del Departamento de Educación de EE.UU., ni la mención de marcas comerciales, productos comerciales u organizaciones implica aprobación por parte del gobierno de EE.UU. Esta publicación también contiene hipervínculos y direcciones URL a información creada y mantenida por organizaciones independientes. Esta información se proporciona para la conveniencia del lector. Ni la DEA ni el Departamento de Educación de EE.UU. son responsables de controlar o garantizar la exactitud, relevancia, actualización o integridad de esta información externa. Además, la inclusión de información, hipervínculo o URL no refleja la importancia de la organización, ni pretende respaldar ninguna opinión expresada o productos o servicios ofrecidos. Todas las URL se accedieron por última vez en marzo de 2017.

Administración para el Control de Drogas

Chuck Rosenberg
Administrador interino

Departamento de Educación de EE.UU.

Betsy DeVos
Secretaria

Esta publicación es de dominio público. Se concede la autorización para reproducirla total o parcialmente. Aunque el permiso para reimprimir esta publicación no es necesario, la citación debe ser: Administración para el Control de Drogas y Departamento de Educación de EE.UU., *Crecer Libre de Drogas: Guía de Prevención para los Padres de Familia*, Washington, D.C., 2017.

Puede obtener copias de esta publicación para padres, educadores y cuidadores visitando el sitio web de la DEA en www.getsmartaboutdrugs.com y en el sitio web del Departamento de Educación de EE.UU. en <http://www2.ed.gov/about/offices/list/oese/oshs/growingupdrugfree.pdf>. A petición, esta publicación se ofrece en formatos alternativos como Braille, letra grande o CD. Para obtener más información, comuníquese con el Centro de Formatos Alternativos del Departamento de Educación al 202-260-0852 o 202-260-0818.

Aviso a personas con dominio limitado del inglés

Si no entiende bien el inglés, puede solicitar ayuda en su idioma sobre cualquier información que el Departamento de Educación publica. Estos servicios de lenguaje son gratis. Si necesita más información sobre interpretación o traducción, llame a 1-800-USA-LEARN (1-800-872-5327) (TTY: 1-800-437-0833), o envíe un correo electrónico a nuestro equipo de ayuda al cliente: Ed.Language.Assistance@ed.gov.

CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....1

SECCIÓN 1: LO QUE DEBE SABER..... 2

¿Son las drogas y el alcohol realmente un problema para los niños?	2
Soy un adulto, ¿puedo usar yo las drogas?	2
¿Pensarán mis niños que soy demasiado estricto si les digo que no fumen, beban, o usen drogas?	2
¿Me escucharán mis hijos?	2
¿Qué hago si mi hijo ya fuma, bebe o ha probado drogas ilegales?	3

SECCIÓN 2: ¿CUÁLES DROGAS USAN LOS NIÑOS?..... 4

Nicotina	4
Alcohol	4
Sustancias inhaladas	4
Medicamentos de venta libre	5
Medicamentos por receta	5
Opiáceos, incluida la heroína	5
Marihuana y concentrados de marihuana	6
Cannabis sintético (también conocida como “marihuana sintética”)	7
Estimulantes	7
Tabla de drogas más comunes	8

SECCIÓN 3: ¿POR QUÉ USAN LOS NIÑOS LAS DROGAS Y EL ALCOHOL? 14

Factores de riesgo	14
Factores protectores	14
Establecer reglas y sanciones	15
Reservar tiempo personal	15
Dar ejemplo	15
Promover actividades sanas	15
Involucrarse en la vida social de sus hijos	16
Apoyar escuelas sanas	16
Participar en la comunidad	17

SECCIÓN 4: ¿CÓMO HABLO CON MI NIÑO SOBRE LAS DROGAS?18

4 Recomendaciones para hablar con los niños de edad preescolar	19
5 Consejos para hablar con niños de escuela primaria (6 a 10 años de edad)	19
7 Maneras para hablar con los niños de escuela intermedia (11 a 14 años de edad)	20

8 Consejos para hablar con los estudiantes de preparatoria (15 a 18 años de edad)	21
Puntos de partida.....	22
Vigilancia familiar: Los padres atentos evitan el abuso de las drogas	23
La importancia de hablar con sus hijos sobre el alcohol	23
Qué hacer y qué no al hablar con los niños sobre el alcohol y las drogas	23
SECCIÓN 5: ¿QUÉ HAGO SI SOSPECHO QUE MI HIJO ESTÁ USANDO DROGAS?....	24
Cómo proceder	24
Trastornos debido al uso de estupefacientes.....	24
Evaluación y tratamiento	25
Recuperación.....	25
SECCIÓN 6: RECURSOS	26
Para los jóvenes	26
Para los padres.....	26
REFERENCIA.....	29
RECONOCIMIENTO	32

PRESENTACIÓN



Criar a los hijos puede ser el mejor trabajo del mundo pero también el más difícil. Usted quiere que sus hijos crezcan sanos, pero se preocupa sobre lo que harán cuando se enfrenten con la decisión de si probar las drogas o el alcohol.

Esta guía ofrece información para ayudarle a criar niños libres de las drogas. Puede leerlo de principio a fin, o escoger un tema específico del contenido para ir directamente a la página que le interese. Se incluye:

- Un resumen sobre los estupefacientes que usan los jóvenes, con especial atención sobre cómo afectan el éxito académico;
- Descripciones de drogas utilizadas por los jóvenes;

- Factores que pueden hacer que los niños sean más propensos a probar y usar el alcohol, tabaco y otras drogas, y qué se puede hacer para reducir el riesgo;
- Sugerencias sobre cómo hablar con los niños de todas las edades sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas; y
- Consejos sobre qué hacer si usted sospecha que su hijo está utilizando alcohol, tabaco y otras drogas.

Tenga en cuenta que los términos “sustancias”, “drogas”, “estupefacientes” o “narcóticos” en esta guía se refieren al alcohol, tabaco y otras drogas dañinas.

En la sección 6 de esta guía se listan lugares donde puede encontrar más información sobre cómo evitar el abuso de las drogas y el alcohol. La sección 2, contiene información sobre sustancias específicas.

En estas páginas nos referimos a infantes, niños, adolescentes, y jóvenes de toda edad. Hasta que se convierten en adultos, todos ellos son niños que necesitan ejemplos sanos sobre cómo comportarse. Esta guía es para todos los cuidadores en la vida de su hijo. Esperamos que la comparta con los hermanos mayores, parientes, amistades, padrastros, abuelos, y otros que puedan influir sobre su hijo.

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB:

- Administración para el Control de Drogas de EE.UU.: www.dea.gov
- Sea Astuto Sobre las Drogas: www.getsmartaboutdrugs.com
- Instituto Nacional de Abuso de Drogas: www.drugabuse.gov/related-topics/prevention
- Instituto Nacional para la Prevención del Alcoholismo: www.niaaa.nih.gov
- Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias: www.samhsa.gov/prevention

SECCIÓN 1: LO QUE DEBE SABER

Un reciente informe mostró que en 2015, alrededor de 2.2 millones de jóvenes de 12 a 17 años de edad usaban regularmente (es decir, en los últimos 30 días) las drogas ilícitas.¹ Tal uso puede conducir a una variedad de problemas incluido la adicción y otras conductas nocivas y problemáticas para la salud.²

Como padres, queremos criar niños sanos y sin las drogas para que aprendan y tengan éxito en la escuela y en la vida. Una manera de hacerlo es manteniendo sus mentes saludables. Esos cerebros siguen creciendo y desarrollándose durante toda la juventud. La parte frontal del cerebro (llamada corteza prefrontal) ayuda a tomar decisiones sensatas y a controlar las emociones y deseos. La presencia de las drogas o el alcohol en el cerebro cuando todavía está en desarrollo puede causar alteraciones graves que pueden perdurar por mucho tiempo.³ Por ejemplo, pueden causar problemas con el aprendizaje, dificultar la concentración y producir trastornos del sueño.⁴

Los estudiantes que usan las drogas tienen un mayor riesgo de fracasar o abandonar la escuela.⁵ Si no se gradúan, entonces podrían quedar desempleados.⁶ Además, una vez que los estudiantes desarrollan un trastorno por el uso de estupefacientes, los

cambios en sus circuitos cerebrales les obligan a buscar y usar el alcohol y las drogas, aun cuando puede ser devastador para ellos y para sus seres queridos.⁷ Lo cierto es que los estudiantes saludables aprenden mejor.⁸

¿SON LAS DROGAS Y EL ALCOHOL REALMENTE UN PROBLEMA PARA LOS NIÑOS?

En 2016, la Universidad de Michigan publicó los resultados de *Monitoring the Future Survey*, una encuesta nacional de estudiantes en los grados 8, 10 y 12. Los datos mostraron que:

- La mayoría de los estudiantes (dos de cada tres) dijeron que bebían alcohol (más de un sorbito) durante la escuela secundaria. Alrededor del 26 por ciento de ellos lo hizo en octavo grado. Casi la mitad de los estudiantes del 12 grado y uno de cada nueve estudiantes de 8 grado informaron haber estado ebrios al menos una vez en su vida.⁹
- Casi la mitad de los estudiantes en grado 12 y casi un tercio de los estudiantes en grado 10 dijeron que habían usado marihuana.¹⁰

En la actualidad, una persona muere cada 13 minutos en EE.UU. por causa de las drogas. Cada año más personas mueren por sobredosis accidental de drogas en los Estados Unidos que en accidentes automovilísticos.¹¹ Sin duda, las drogas y el alcohol

son una verdadera amenaza para nuestra juventud.

SOY UN ADULTO, ¿PUEDO USAR YO LAS DROGAS?

Los niños miran a los adultos y los imitan, así que es importante darles un ejemplo saludable. Si fumas o tienes problemas con el alcohol o las drogas, pide ayuda. Podrías salvar tu propia vida, y la de tus hijos.

¿PENSARÁN MIS NIÑOS QUE SOY DEMASIADO ESTRICTO SI LES DIGO QUE NO FUMEN, BEBAN, O USEN DROGAS?

Es importante que tengas una relación cercana con tus hijos desde que nacen, pero como padre, tienes la responsabilidad de establecer reglas, límites y disciplina para que crezcan fuertes y saludables. Sé el padre de tus hijos, no un amigo. Establece reglas y castigos por romperlas. Tus hijos seguramente tratarán de probar los límites. Esto es de esperarse. Mantente fuerte y aplica los castigos previamente establecidos.

¿ME ESCUCHARÁN MIS HIJOS?

Los adolescentes que tienen una buena relación con un adulto son menos propensos a caer en comportamientos riesgosos.¹² Dile a tus hijos que no quieres que beban o usen drogas. Explícales tu rechazo a las drogas y lo que esperas de ellos. Por ejemplo, puedes decir:

- *“Sé que puedes estar tentado a probar las drogas, pero también sé que eres muy inteligente. Por eso espero que las evites, no importa lo que hagan tus amigos. ¿Verdad?”*
- *“Me preocupa lo fácil que las drogas podrían dañar tu cerebro o que te vuelvas adicto. ¿Me prometes que no probarás las drogas sólo porque las personas con las que sales las prueban?”*

Haz actividades con tus hijos y entérate de lo que ocurre en sus vidas. Si saben que tienen tu apoyo, serán más propensos a hablarte sobre drogas o situaciones incómodas. Esto es especialmente importante durante los momentos de transición, como una nueva escuela, una mudanza o un divorcio, ya que son situaciones que generan ansiedad.¹³

¿QUÉ HAGO SI MI HIJO YA FUMA, BEBE O HA PROBADO DROGAS ILEGALES?

Si te enteras que tu hijo usa las drogas o las ha usado en el pasado, es importante estar preparado para responder.

Recuerda que prevenir el primer consumo de estupefacientes puede evitar su uso en el futuro, y la prevención evita la adicción y sus trastornos. Pero si sospechas que tu hijo abusa de las drogas, debes estar preparado para hablarle directamente y averiguar si él o ella las utiliza. Familiarízate con los recursos disponibles para ayudar a tu hijo a evitar el abuso de las drogas. Hablar sobre la adicción, y su tratamiento si fuese necesario, puede mantener al niño en buen camino. Recuerda, los tratamientos para la adicción funcionan y pueden cambiar el futuro de tu hijo.

Los adolescentes que tienen **buena comunicación con un adulto** son menos propensos a caer en malos comportamientos.



SECCIÓN 2: ¿CUÁLES DROGAS USAN LOS NIÑOS?

Esta sección habla de algunas drogas comunes y sus riesgos. Obtén más información sobre estas y otras revisando la tabla que lista las drogas al final de esta sección. Además, ve la página web de la DEA para padres, educadores y cuidadores en www.getsmartaboutdrugs.com.

NICOTINA

Más de 3,200 menores de 18 años fuman su primer cigarrillo cada día.¹⁴

Más jóvenes ahora utilizan vaporizadores y cigarrillos electrónicos (a menudo llamados *e-cigarettes*).¹⁵ Sabemos menos sobre los riesgos para la salud de estos productos, pero sí sabemos que la nicotina es altamente adictiva, puede dañar el cerebro en desarrollo, y que algunos sabores pueden ser tóxicos para los pulmones. Además, las pilas de los cigarrillos electrónicos han explotado en ocasiones y lastimado a los jóvenes.



Cigarrillo electrónico

Para la salud y la seguridad de tu hijo, da un buen ejemplo. Si usa el tabaco, busca ayuda para dejar de fumar. Si el niño ya fuma, sea firme pero bríndale apoyo: busca recursos para ayudarlo a dejar de fumar tan pronto como sea posible. Si es necesario, pregúntale al médico familiar cómo obtener información sobre programas de cesación de fumar. Puedes

encontrar más información en www.smokefree.gov.

ALCOHOL

¿Por qué incluir el alcohol en un libro sobre las drogas? Porque el alcohol es una droga y su uso por los menores de edad es un problema grave de salud pública en Estados Unidos. El alcohol es la sustancia más utilizada por los menores y adultos jóvenes en Estados Unidos, y plantea enormes riesgos de seguridad y salud.¹⁶

Un estudio¹⁷ conducido en 2015 preguntó a jóvenes sobre su consumo de alcohol. Aproximadamente 7.7 millones de ellos (de 12 a 20 años) dijeron que habían bebido alcohol en el mes previo. También, 5.1 millones dijeron que se habían emborrachado en el pasado mes. En los varones emborracharse significa tomar cinco o más tragos de alcohol y en las hembras cuatro o más tragos en la misma ocasión en al menos un día del mes. Aproximadamente 1.3 millones de jóvenes informaron consumo excesivo de alcohol, que es emborracharse cinco o más días en los últimos 30 días.

Quizás los jóvenes simplemente quieran hacer lo mismo que sus compañeros, y no se dan cuenta que la bebida aumenta su riesgo de accidentes, agresiones sexuales y hasta muertes en choques de auto, suicidios y homicidios. Como comentamos anteriormente, la bebida puede afectar negativamente el desarrollo mental de los jóvenes y menores de edad.¹⁸

Además, abusar del alcohol y las drogas desde temprano se asocia con una mayor probabilidad de desarrollar trastornos y adicción más adelante.¹⁹

¿Qué se puede hacer? Si tienes alcohol en casa, sabe cuánto tienes y pon las botellas bajo llave. Recuerda a los hijos que la ley prohíbe beber alcohol a los menores de 21 años. Pon reglas claras y da consejos sobre lo que deben decir o hacer si alguien les ofrece una bebida o invita a montar en el auto con personas que han estado bebiendo. Habla sobre las consecuencias de beber cuando se es menor de 21 años. Para obtener más información sobre los esfuerzos del gobierno federal para evitar que los menores de edad consuman alcohol visita www.stopalcoholabuse.gov.

SUSTANCIAS INHALADAS

Los jóvenes pueden drogarse inhalando sustancias que se encuentran en productos como removedor de pintañas, pintura de aerosol, limpiador líquido, pegamento, marcadores de punta de fieltro y otros. Inhalan los gases directamente a través de la nariz o la boca, o de un globo o una bolsa. A veces se inhalan los vapores de un trapo empapado con una sustancia u oliéndolos de un recipiente.

Los químicos inhalados pueden privar al cuerpo de oxígeno, causar desmayos y dañar el cerebro y sistema nervioso. Algunos jóvenes incluso mueren por aspirar estas sustancias nocivas.



Instrúyase más leyendo la tabla de identificación de drogas al final de esta sección, o visite www.getsmartaboutdrugs.com.

MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE

Muchos medicamentos de venta libre para la tos o resfriados contienen dextrometorfano (DXM). Estos medicamentos funcionan cuando se utilizan según las indicaciones. Sin embargo, algunos jóvenes se drogan bebiendo Robitussin®, Coricidin® HBP, u otras fórmulas que contienen DXM, o tragan tabletas, píldoras, cápsulas o polvos que contienen DXM. Combinar grandes dosis de DXM con alcohol o algunos otros medicamentos puede causar la muerte.

Guarde todos los medicamentos, incluso los más comunes de venta libre para la tos y resfriados, en lugares accesibles sólo a los adultos (como un gabinete bajo llave).

MEDICAMENTOS POR RECETA

El uso indebido de las drogas por receta ocurre cuando se toma un medicamento para obtener una sensación estupefaciente de manera contraria a la que fue recetada.²⁰ Esta práctica puede conducir a la adicción y otros trastornos.

Los siguientes tres tipos de medicamentos recetados son los que más se abusan:

1. Los opiáceos son analgésicos como oxycodona e hidrocodona. Los opiáceos son altamente adictivos y también pueden disminuir la respiración y causar daño cerebral o la muerte. Se discuten en la sección siguiente sección (opiáceos, como la heroína).
2. Depresivos (benzodiazepinas) tal como Valium® o Xanax® se usan para aliviar la ansiedad o ayudar a dormir. El mal uso puede causar visión borrosa y náuseas. También puede ser difícil pensar claramente o recordar cosas, y puede conducir a la adicción y trastornos. Cuando se combinan con opiáceos o alcohol estos medicamentos también pueden causar sobredosis y muerte.
3. Estimulantes como Adderall® y Ritalin® se utilizan para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). El mal uso puede causar una alta temperatura corporal y un latido irregular del corazón. También pueden causar paranoia (desconfianza), y conducir a la adicción y trastornos.

OPIÁCEOS, INCLUIDA LA HEROÍNA

Algunas personas piensan que los medicamentos que se obtienen por receta de un profesional de salud (como un médico o dentista) son más seguros que las drogas ilegales, como la marihuana, metanfetamina, cocaína y heroína. Pero las medicinas recetadas también pueden ser peligrosas si

Los medicamentos recetados que más se abusan actualmente son los **opiáceos**.

CONOCE A LAURA

Laura Hope Laws participaba en el grupo de jóvenes de su iglesia en Atlanta. Todos sabían que a ella le gustaba ayudar a los demás cuando lo necesitaban, pero ella no podía ayudarse a sí misma—era adicta a la heroína.

A los 13 años, Laura probó el alcohol y la marihuana; a los 14 abusaba de los medicamentos que le habían recetado para aliviar el dolor de una mandíbula fracturada, y así cayó en la adicción a los opiáceos. Cuando su médico dejó de recetarle, tomó pastillas de otras personas y más tarde adquirió la droga más barata y disponible: la heroína.

Con la ayuda de su familia Laura se inscribió en un programa de tratamiento donde pasó 30 días internada, pero las drogas pudieron más que ella y recayó en la adicción a la heroína.

Al final, Laura sufrió una sobredosis con un mejunje de morfina, alcohol y cocaína cuando tenía solo 17 años.

se toman por razón equivocada o de manera incorrecta.

Los medicamentos recetados que más se abusan actualmente son los opiáceos. Estos incluyen la oxycodona (tal como OxyContin®

En 2015, más de **33,000 personas murieron por sobredosis de opiáceos**, como heroína, analgésicos recetados, fentanilo y otros opiáceos.



A menudo se utiliza una cuchara para disolver la heroína antes de inyectarla.

o codeína) e hidrocodona (tal como Vicodin®). Otros ejemplos son la morfina, la metadona y el fentanilo.²¹ Guarde bajo llave todos los medicamentos recetados y mantenga control de cuánto toma para saber si falta alguno. Elimine los medicamentos que ya no necesita. Visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm101653.htm) para obtener orientación sobre cómo deshacerse de los medicamentos no utilizados.

La heroína es un opiáceo ilegal derivado de la morfina. Es un polvo blanco o pardusco, o una sustancia pegajosa negra llamada heroína de alquitrán (chapapote). Es generalmente inyectada, fumada o aspirada. Hoy, algunos individuos adictos a los opiáceos compran heroína porque es más barata y más fácil de conseguir que opiáceos por receta.²² Alrededor del 80 por ciento de los nuevos usuarios de heroína dicen que comenzaron después de abusar de los opiáceos recetados. Pero los usuarios no saben a ciencia cierta lo que contiene la heroína que compran en el mercado negro o cuán potente es, lo que la hace aun más peligrosa. Nuevos opiáceos altamente potentes, como el fentanilo, son cada vez más mezclados con heroína, lo que ha contribuido a un rápido aumento en muertes por sobredosis. En 2015,

más de 33,000 personas murieron por sobredosis de opiáceos, como heroína, fentanilo, analgésicos recetados y otros opiáceos.²³

MARIHUANA Y CONCENTRADOS DE MARIHUANA

La marihuana proviene de las flores, tallos, semillas y hojas secadas de la planta de cannabis. Los fumadores la enrollan en cigarros o la fuman en una pipa. Otros la preparan en cocimiento o la mezclan con el alimento (llamado *comestibles de marihuana*). También desenrollan un cigarro puro, sacan el tabaco y ponen en su lugar la marihuana. Llamamos a esto un *blunt*. El tetrahidrocannabinol (THC) es el ingrediente psicoactivo que produce la sensación de estar “volado” y causa la adicción.

Es importante que sepas que el contenido THC de la marihuana ha aumentado en las últimas 2 décadas. En la década de 1990, el contenido promedio de THC en muestras confiscadas fue aproximadamente 3.7 por ciento; en 2016 fue aproximadamente 13.18 por ciento.²⁴

Algunas personas intentan extraer



Bong de cristal

el THC en un aceite o resina (llamado concentrado). Se ve a menudo como miel o mantequilla, pero es muy potente y puede causar graves efectos físicos y mentales. Los niveles usuales de THC en la marihuana son de 10 a 20 por ciento, pero algunos concentrados contienen de 40 a 80 por ciento.²⁵ Extraer el THC también es peligroso. Por ejemplo, un método de extracción implica el uso de butano, una sustancia altamente explosiva. En algunos casos durante el proceso las personas se han incendiado y los edificios han explotado.

Algunos usuarios fuman el concentrado pegajoso de THC en un bong de cristal (pipa de agua). Otros aspiran el concentrado usando un vaporizador o un cigarrillo electrónico que contiene la resina rica en THC sin humo. A diferencia del olor habitual de fumar marihuana, el THC extraído no tiene olor. La sustancia concentrada se denomina cera o “710” (OIL escrito hacia abajo y hacia atrás).

Los jóvenes reciben mensajes contradictorios sobre la marihuana. Según la ley federal, la marihuana es una sustancia controlada definida como una droga que actualmente no tiene uso médico aprobado y tiene un alto potencial de abuso. Pero algunos Estados y el Distrito de Columbia permiten el uso de la marihuana para uso personal (“recreativo”) o cierto

uso médico. Esto puede confundir a los jóvenes y dificultar que los padres expliquen que incluso en los Estados que permiten su uso aun la marihuana sigue siendo ilegal para los menores de 21 años, y que el uso de la marihuana no es saludable. En un estudio reciente, más del 38 por ciento de los estudiantes en grados 9 a 12 dijeron

CONOCE A CONNOR

A los 19 años de edad Connor Eckhardt era un típico adolescente de California que le gustaba surfear y patinar. Amaba las actividades al aire libre, disfrutaba de la música y quería ser director de culto y compositor. Era un joven con sueños y entusiasmo para el futuro.

Pero en julio de 2014 para quedar bien con sus amigos y ser parte del grupo se dio un toque de la droga sintética conocida como *Spice* o *K2*. Poco después, se sintió mal y se acostó para “dormir la mona”. Connor cayó en coma y nunca despertó.

Las drogas sintéticas se venden a los jóvenes y adolescentes en paquetes elaborados para lucir atractivo y de confianza. Pero su preparación y contenido químico varía de un lote a otro, por lo que hay no hay dosis segura.

Connor no sabía eso, y su familia supo entonces que la primera vez podía ser mortal. Ahora comparten su triste historia para avisar a los demás sobre las trágicas consecuencias y peligros de las drogas sintéticas.

que habían consumido marihuana al menos una vez, y el 7.5 por ciento de los estudiantes la probó por primera vez antes de cumplir los 13 años de edad.²⁶

CANNABIS SINTÉTICO (TAMBIÉN CONOCIDA COMO “MARIHUANA SINTÉTICA”)

Los cannabinoides sintéticos, también conocidos como K2, incienso de hierba o Spice, contienen una mezcla vegetal rociada con un compuesto sintético similar al THC, pero los ingredientes y la potencia del producto son desconocidos por el consumidor. Las personas a menudo lo enrollan y fuman como un cigarrillo, en una pipa o cigarrillo electrónico, o lo beben en cocimiento. También se puede tomar en otras formas. Los efectos de la marihuana sintética incluyen paranoia, alucinaciones, convulsiones y daño a los órganos corporales. Los usuarios pueden morir, incluso la primera vez que consumen.²⁷ La DEA ha prohibido muchos productos químicos utilizados en la elaboración de K2 y Spice, por lo que es ilegal vender, comprar o poseer tales químicos. Estas drogas no son tan populares como lo eran en el pasado.²⁸

ESTIMULANTES

Algunas drogas son estimulantes (como la cocaína, metanfetamina y éxtasis) que aceleran los sistemas del cuerpo.

- Generalmente la cocaína se inhala, pero a veces los usuarios la disuelven para inyectar con una aguja, o la fuman. La cocaína sube la presión arterial y el ritmo cardíaco, dilata las pupilas, espabila y quita el hambre. También puede causar embolia repentina o la muerte.



Las pipas pueden ser de metal, madera, acrílico, vidrio, piedra, plástico o materiales cerámicos y se usan para fumar marihuana, cocaína y otras drogas.






En 2014, más de 5,000 personas sufrieron una sobredosis y murieron a causa de la cocaína.²⁹


- La metanfetamina (o *meth*) viene en cristales transparentes que parecen de vidrio. A veces es un polvo que los usuarios disuelven en líquido y se inyectan con una aguja. Esta droga adictiva puede causar convulsiones, embolias y muerte.
- Éxtasis (MDMA o *Molly*) viene a menudo en píldora o cápsula pero puede ser un polvo, cristal o líquido. Lo que se vende como MDMA/éxtasis a menudo pueden contener otros ingredientes, incluyendo estimulantes sintéticos también conocidos como “sales de baño”. La MDMA puede alterar la temperatura corporal y causar el colapso de órganos como el hígado y los riñones, y detener el corazón.

Algunas personas compran estimulantes sintéticos conocidos como “sales de baño” o “abono”. Muchas veces, son vendidos en tabaquerías o estancos, gasolineras, o en línea. Las drogas vienen en un polvo que los usuarios típicamente inhalan, o disuelven para inyectarse. Estas sustancias son muy peligrosas y pueden causar una sobredosis, visitas a la sala de urgencias, hospitalizaciones y episodios psicóticos graves.

TABLA DE DROGAS MÁS COMUNES





La siguiente tabla identifica las drogas más comunes y los accesorios relacionados con su uso. También debe visitar el sitio web de la DEA para padres, educadores y cuidadores (www.getsmartaboutdrugs.gov/drugs). Para más información, vea la Guía de recursos sobre el abuso de las drogas (www.dea.gov/pr/multimedia-library/publications/drug_of_abuse.pdf).

MEDICAMENTO RECETADO	NOMBRE DE LA DROGA		NOMBRE COMÚN	DESCRIPCIÓN
Narcótico (opiáceo)	 <i>OxyContin®</i>	Oxicodona recetada como Tylox®, Percodan®, OxyContin®	Hillbilly Heroin, Kicker, OC, Ox, Roxy, Perc, Oxy	Fármaco opiáceo semisintético prescrito para el dolor. Viene en píldora (pastilla, tableta, cápsula).
Narcótico (opiáceo)	 <i>Vicodin®</i>	Hidrocodona prescrito como Vicodin®, Lorcet®, Lortab®	Hydro, Norco, Vikes	Fármaco opiáceo semisintético prescrito para aliviar el dolor o como supresor de la tos. Viene en tabletas, cápsulas, soluciones orales y jarabes.
Depresor del sistema nervioso central	 <i>Valium®</i>	Prescrito como Valium®, Xanax®, Restoril®, Ativan®, Klonopin®	Benzos, Downers, Nerve Pills, Tranks, Barbs, Georgia Home Boy, GHB, Liquid X, Phennies, R2, Reds, Roofies, Yellow	Fármacos de este tipo (benzodiazepinas) se utilizan para aliviar la ansiedad o ayudar a dormir.
Narcótico (opiáceo sintético)	 <i>Píldoras de fentanilo</i>	Fentanilo	Apace, China Girl, China Town, China White, Dance Fever, Goodfellas, Great Bear, He- Man, Poison, Tango y Cash	Un opiáceo sintético que es 100 veces más potente que la morfina como analgésico. Los consumidores pueden creer que están comprando heroína, pero en cambio podrían recibir fentanilo o heroína mezclada con fentanilo, que podría causar la muerte. Se fabrica ilícitamente en China y posiblemente en México y de contrabando en EE.UU.
Estimulante (Anfetaminas)	 <i>Ritalin®</i>	Prescrito como Adderall®, Concerta®, Dexedrine®, Focalin®, Metadate®, Methylin®, Ritalin®, Desoxyn®	Bennies, Black Beauties, Crank, Ice, Speed, Uppers	Se usa para tratar el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH). También se utiliza como ayuda de estudio para permanecer despierto y suprimir el apetito.






DROGA CALLEJERA	NOMBRE DE LA DROGA		OTROS NOMBRES	DESCRIPCIÓN
Cannabis	 <i>Cigarrillo de Marihuana sujetado con pinzas</i>	Cigarro de marihuana (porro) y comestibles de marihuana	Aunt Mary, BC Bud, Chronic, Dope, Gangster, Ganja, Grass, Hash, Herb, Joint (Porro), Mary Jane, Mota, Pot, Reefer, Sin Semilla, Skunk, Smoke, Weed, Yerba	La marihuana es una droga adictiva psicoactiva que altera la mente. Es una mezcla seca de flores, tallos, semillas y hojas (verdes o marrones) de la planta cannabis sativa. El componente principal responsable de sus efectos eufóricos es delta-9-tetrahidrocannabinol (THC).

CÓMO SE CONSUME	EFFECTOS
Píldoras y tabletas masticadas o tragadas. Calentando las tabletas en papel aluminio para inhalar el vapor. Machacando para esnifar o disolviendo en agua para inyectar. UTENSILIOS de uso: aguja, pipa o cachimba.	Relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria. La sobredosis puede causar estupor, cambios en el tamaño pupilar, piel fría y pegajosa, cianosis, coma y fallo respiratorio mortal. La presencia de la tríada de síntomas (coma, pupilas puntiforme y depresión respiratoria), indican fuertemente la intoxicación de opiáceos.
Generalmente por vía oral, en jarabes, píldoras, tabletas, o cápsulas.	Relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria. La sobredosis puede causar estupor, cambios en el tamaño pupilar, piel fría y pegajosa, cianosis, coma y fallo respiratorio mortal. La presencia de la tríada de síntomas (coma, pupilas puntiforme y depresión respiratoria), indican fuertemente la intoxicación de opiáceos.
Viene en píldoras, jarabes y líquidos inyectables. Lo toman oralmente, o triturado para esnifar. UTENSILIOS: aguja, paja (pitillo) o tubo.	Calma, euforia, sueños vívidos o perturbadores, amnesia, deterioro de la función mental, hostilidad, irritabilidad, sedación, hipnosis, disminución de la ansiedad y relajación muscular. Es adictivo y la sobredosis puede ser mortal. Los síntomas incluyen respiración superficial, piel húmeda, pupilas dilatadas, pulso débil pero rápido y coma.
El fentanilo clandestino suele ser inyectado o inhalado como la heroína. UTENSILIOS: aguja, paja o tubo.	Relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria. La sobredosis puede causar estupor, cambios en el tamaño pupilar, piel fría y pegajosa, cianosis, coma y fallo respiratorio mortal. La presencia de la tríada de síntomas (coma, pupilas puntiforme y depresión respiratoria) indica intoxicación de opiáceos.
Viene en píldoras, tabletas y cápsulas para tragar, pero a veces se inyecta. La variante llamada “Ice” (hielo) o clorhidrato de metanfetamina cristalizada se fuma. UTENSILIOS: aguja, tubo.	Similar a la cocaína, pero de efecto más lento. Aumento de la temperatura corporal, presión arterial y pulso; insomnio; pérdida de apetito y agotamiento físico. El abuso crónico produce una psicosis parecida a la esquizofrenia y que incluye paranoia, alucinaciones, actitud violenta y errática. La sobredosis puede ser mortal.

CÓMO SE CONSUME	EFFECTOS
Se fuma como un cigarrillo (porro), en pipa o bong. A veces fuma en “blunts” (cigarros que se les saca el tabaco y se les pone marihuana y a veces otras drogas). Puede ser mezclado con alimentos (comestibles de marihuana) o en infusión. UTENSILIOS: bong, pipa, pinzas, papel de fumar.	Relajación, pérdida de inhibición, aumento del apetito, sedación y aumento de la sociabilidad. Puede afectar la memoria y el aprendizaje; causa dificultad en el pensamiento y resolución de problemas. Puede provocar alucinaciones, juicio deteriorado, coordinación disminuida y percepción distorsionada. También caída de la presión arterial, aumento del ritmo cardíaco, mareos, náusea, latido cardíaco rápido (taquicardia), confusión, ansiedad, paranoia, somnolencia y enfermedades respiratorias.

DROGA CALLEJERA	NOMBRE DE LA DROGA		OTROS NOMBRES	DESCRIPCIÓN
Cannabis	 <i>Aceite de Miel (foto por Vjiced)</i>	Concentrado de extracto de marihuana	Cera, Aceite de Miel, Butane Hash Oil (BHO), Honey Oil, Wax, 710, THC Extractions, Budder, Dabs	Una potente sustancia derivada de la extracción del THC de la marihuana. Algunos concentrados de marihuana contienen de 40 a 80 por ciento de THC. La marihuana regular contiene en promedio alrededor de 12 por ciento de THC. Una forma muy peligrosa de extracto de THC produce un líquido pegajoso, conocido como “wax” (cera) o “dab” similar a la miel o mantequilla.
Canna- binoides sintéticos	 <i>K2</i>	K2/Spice	Bliss, Black Mamba, Blaze, Bombay Blue, Fake Weed, Legal Weed, Genie, Zohai, Red X Dawn, Scooby Snax, Skunk	Las versiones sintéticas del THC (el ingrediente psicoactivo de la marihuana), K2/Spice (y similares) son una mezcla de material vegetal rociado con productos químicos psicoactivo. Es especialmente peligroso porque el usuario normalmente no sabe qué productos químicos se utilizan. A menudo, las hojas secas se venden en pequeñas bolsas plásticas con el nombre de popurrí o incienso y pueden tener una etiqueta que dice “no para consumo humano”.
Narcótico (opiáceo)	 <i>Heroína de alquitrán negro</i>	Heroína	Big H, Black Tar, Chiva, Hell Dust, Horse, Negra, Smack, Thunder	La heroína es una sustancia opioide semisintética. Viene en un polvo blanco o marrón o como una sustancia negra pegajosa conocida como “heroína de alquitrán negro” (chapapote). A menudo se mezcla con otros medicamentos o sustancias, últimamente el fentanilo, así que los usuarios normalmente desconocen cuánta heroína y otras sustancias están consumiendo, lo que incrementa el peligro de sobredosis.
Estimulante	 <i>Cocaína</i>	Cocaína	Perico, Vitamina C, Coca, Coke, Crack, Crank, Flake, Rock, Snow, Soda Cot	La cocaína es generalmente un polvo blanco cristalino derivado de las hojas de coca. La cocaína en piedra (crack) toma la forma de pequeños trozos blancos irregulares (“rocas”).
Estimulante	 <i>Khat</i>	Khat	Abyssinian Tea, African Salad, Catha, Chat, Kat, Oat	Khat es un arbusto perenne floreciente. Las partes que se venden y abusan son generalmente sus hojas, ramillas y brotes.
Metanfeta- mina	 <i>Metanfetamina cristalizada y pipa</i>	Meth	Meth, Speed, Ice, Shards, Bikers Coffee, Stove Top, Tweak, Yaba, Trash, Chalk, Crystal, Crank, Shabu	La metanfetamina es un estimulante que acelera los sistemas del cuerpo. “Crystal Meth” es una versión elaborada ilegalmente con un medicamento recetado (como Desoxyn® que se usa para tratar el TDAH y la obesidad) y cocinado con medicamentos de venta libre en los laboratorios de metanfetamina. Parece fragmentos de cristal de color azulado brillante (rocas) o puede venir en polvo o píldora.

CÓMO SE CONSUME	EFFECTOS
La “cera” se utiliza con vaporizadores o cigarrillos electrónicos o se calienta en un bong de vidrio. Los usuarios prefieren los e-cigarrillos o vaporizadores porque no producen humo ni olor y son fácil de ocultar. UTENSILIOS: vaporizador, e-cigarrillo, bong.	Los concentrados de marihuana tienen un nivel mucho más alto de THC. Los efectos del uso pueden ser más graves que al fumar marihuana, tanto psicológica como físicamente.
Por lo general, se fuma en porros, pipa, o e-cigarrillo, pero también se puede tomar en infusión. UTENSILIOS: bong, e-cigarrillo, pipa, pinzas, papel de fumar.	Paranoia, ansiedad, ataques de pánico, alucinaciones y vértigo. Esta sustancia adictiva también puede aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial, causar convulsiones, dañar los órganos y la muerte.
Injectado, fumado o esnifado/inhalado. La heroína de alta pureza generalmente se inhala o fuma. UTENSILIOS: aguja, pipa, cucharita, paja o tubo.	Esta droga altamente adictiva causa primero una euforia o “arranque”, seguida por un estado crepuscular de sueño y vigilia. Los efectos pueden incluir somnolencia, depresión respiratoria, pupilas estranguladas, náuseas, rubor, boca seca y brazos o piernas pesados. Los efectos de sobredosis incluyen respiración lenta y superficial, labios y uñas azules, piel húmeda, convulsiones, coma y posiblemente la muerte.
Por lo general, se inhala en forma de polvo o se diluye en agua para inyectar en las venas. La cocaína crack se fuma. Los usuarios suelen atracarse hasta no poder más o cuando se les acaba la cocaína. UTENSILIOS: aguja, pipa, cucharita, paja o tubo.	Fumar o inyectar crea una intensa euforia. El desplome que sigue es agotador mental y físicamente, resultando en sueño y depresión por varios días, seguido por deseo de consumir más cocaína. Los usuarios crean tolerancia rápidamente, por lo que es fácil la sobredosis. La cocaína provoca alteraciones de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial y del ritmo cardíaco, ansiedad, inquietud, irritabilidad, paranoia, pérdida del apetito, insomnio, convulsiones, infarto cardíaco o cerebral, y puede causar la muerte.
Normalmente se mastica como el tabaco, se retiene en la mejilla y se mastica intermitentemente para liberar la droga activa que produce un efecto estimulante. Las hojas secas de Khat se pueden beber en infusión o masticar en pasta. Khat también se puede fumar o espolvorear sobre la comida.	Los efectos son similares a otros estimulantes, como la cocaína, la anfetamina y la metanfetamina.
Tragado en píldora. En forma de polvo puede ser fumado, inhalado o inyectado. Los usuarios pueden tomar dosis más altas para intensificar los efectos, tomarlo más a menudo, o cambiar la forma en que lo toman. UTENSILIOS: aguja, pipa.	La metanfetamina es altamente adictiva y provoca agitación, aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aumento de la respiración y la temperatura corporal, la ansiedad y la paranoia. Las dosis altas pueden causar convulsiones, infarto cardíaco o cerebral, y la muerte.

OTROS	NOMBRE DE LA DROGA		OTROS NOMBRES	DESCRIPCIÓN
Kratom			Thang, Kakuam, Thom, Ketum, Biak	Kratom es un árbol tropical nativo del Asia sureste. El consumo de sus hojas produce efectos estimulantes (en dosis bajas) y sedantes (en dosis altas).
	<i>Kratom (foto por Vallum1)</i>			
Sustancias Inhaladas		Tolueno, queroseno, gasolina, tetracloruro de carbono, nitrato de amilo, nitrato de butilo y óxido nitroso.	Huff, Rush, Whippets, Gluey	Disolventes volátiles específicos, aerosoles y gases típicamente encontrados en productos domésticos comunes (tales como marcadores de punta de fieltro, pintura en aerosol, ambientador, líquido de corregir escritos, butano, pegamento y miles de otros). Estas sustancias son dañinas cuando se inhalan.
	<i>Sustancias Inhaladas</i>			
Remedios para resfriados o catarros		Dextrometorfano (DXM) en marcas de venta libre: Robitussin®, Coricidin® HBP	CCC, DXM, Poor Man's PCP, Robo, Skittles, Triple C	El dextrometorfano (DXM) es un supresor de la tos que se encuentra en muchos medicamentos sin receta para aliviar los síntomas del catarro. Se vende en jarabes, píldoras, tabletas, cápsulas, y últimamente también en polvo.
	<i>Robitussin® Cough Syrup</i>			
Alcohol			Cerveza, vino, sangría, licor, alcohol	El alcohol es una droga que puede interferir con el desarrollo del cerebro en niños y jóvenes. La intoxicación (sobredosis) resulta de beber grandes cantidades de alcohol en un corto período de tiempo, lo que puede causar daño cerebral grave o la muerte. Beber de joven hace que el alcoholismo sea más probable en el futuro.
	<i>Cerveza</i>			
Tabaco			Smoke, bone, butt, coffin nail, cancer stick	El tabaco contiene nicotina, una de las drogas más adictivas. Los adolescentes que fuman son mucho más propensos a usar marihuana que aquellos que nunca han fumado.
	<i>Cigarro</i>			

CÓMO SE CONSUME	EFFECTOS
El ingrediente psicoactivo se encuentra en las hojas del árbol kratom. Estas hojas son trituradas para fumar, tomar en infusión, o colocar en cápsulas.	Los efectos incluyen náuseas, picazón, sudoración, estreñimiento, pérdida del apetito, taquicardia, vómitos y somnolencia. Los usuarios también han experimentado anorexia, pérdida de peso, insomnio, micción frecuente, hepatotoxicidad, convulsiones y alucinaciones.
Los humos se inhalan directamente de un recipiente o dosificador. Los gases se inhalan a veces después de ser depositados dentro de una bolsa de papel o plástico, o son aspirados de un trapo empapado con la droga o de globos con óxido nitroso. UTENSILIOS: latas de aerosol, globos, trapos.	Ligera estimulación, menos inhibición, y pérdida del conocimiento. Las drogas inhaladas dañan secciones del cerebro que controlan el pensamiento, el movimiento y la visión. Los efectos pueden incluir lengua enredada, pérdida de coordinación, euforia y mareos. El uso a largo plazo puede dañar el sistema nervioso y los órganos. La muerte repentina puede ocurrir por ahogo o asfixia.
El uso de DXM tradicionalmente involucraba beber grandes cantidades de jarabes para la tos vendidos sin receta. Ahora, las pastillas, cápsulas y píldoras se abren o trituran para ser esnifadas o inyectadas. El polvo DXM se vende en línea, donde también hay varias indicaciones sobre su preparación y uso. UTENSILIOS: aguja, pipa.	Puede causar alucinaciones, confusión, pérdida de coordinación, dificultad para hablar, sudoración y letargo. Es adictivo. Dosis altas de DXM tomadas con alcohol u otras drogas como los antidepresivos, pueden causar la muerte.
Oral.	El abuso del alcohol puede resultar en trastornos como mareos, dificultad en el habla, sueño alterado, náuseas, vómitos, resacas, habilidades motrices deterioradas, comportamiento violento, dificultad en el aprendizaje, cirrosis, depresión respiratoria y en altas dosis la muerte. Si se abusa durante el embarazo puede causar trastornos al feto y en los recién nacidos.
Fumado en cigarrillos, cigarros, puros, tabacos, pipas y cachimbos. Algunos usuarios prefieren el tabaco sin humo que se mastica colocándolo dentro de la boca entre el labio y la encía, o rapé para esnifar.	El tabaco tiene muchos efectos a corto y largo plazo. Es adictivo, causa cáncer, enfisema, bronquitis crónica y daña el corazón y el sistema cardiovascular. También puede provocar el aborto espontáneo, parto prematuro y bajo peso al nacer cuando las madres embarazadas fuman.

SECCIÓN 3: ¿POR QUÉ USAN LOS NIÑOS LAS DROGAS Y EL ALCOHOL?

Los investigadores han intentado durante años averiguar cómo comienza el abuso de las drogas, el tabaco y el alcohol. Han identificado factores que pueden aumentar su abuso, pero también factores que reducen el riesgo. Por supuesto, muchas personas con factores de riesgo no usan drogas ilegales ni abusan del alcohol.³⁰

FACTORES DE RIESGO

Los jóvenes a menudo prueban las drogas o el alcohol cuando se sienten aburridos o agobiados. Algunos tienen curiosidad, mientras que otros quieren sentirse adultos o quedar bien con sus amigos. Suelen ser más propensos a probar las drogas cuando existen ciertas circunstancias o eventos llamados factores de riesgo. Ejemplos³¹ de estos incluyen:

- Malas notas en la escuela
- Consumir alcohol o drogas a temprana edad
- Amigos y compañeros que consumen alcohol o drogas
- Familiares que abusan las drogas, el alcohol o fuman
- Conflictos, peleas o discordia entre los padres o entre padres e hijos, incluido el abuso o maltrato

Para evitar los factores de riesgo, establezca cercanía con sus hijos para que sepan que usted les dará apoyo si tienen un problema y que pueden hacer preguntas sin miedo. Este vínculo les ayudará a sentirse más seguros y menos propensos a

recorrir a las drogas o al alcohol. Además, recuerda que tus palabras y acciones son clave.

Por ejemplo, si tomas una copa de vino con la comida o una cerveza fría el fin de semana, explícales que un adulto que bebe con moderación es diferente a un menor que bebe ilegalmente. Si quieren saber por qué fumas, diles cómo ha afectado tu vida y pídeles apoyo para dejar de fumar, y luego cumple. Eres el ejemplo más importante de tus hijos.

Un factor de riesgo para algunos jóvenes es el acoso escolar. El acoso cibernético puede incluir correos electrónicos o textos perjudiciales o vergonzosos y chismes puestos en las redes sociales. La intimidación en línea y en persona puede tener múltiples efectos negativos, incluido un mayor riesgo de abusar las drogas, problemas de salud mental, mal rendimiento académico y otros problemas. Hay que estar atento a los cambios en el comportamiento de los hijos y conocer sus amigos. Anime a sus hijos a denunciar la intimidación, ya sea a ellos o a otra persona, y hágales saber que estarán a salvo y tendrán apoyo.

Asegúrese de que sus hijos utilicen con sensatez su tiempo en línea. Sepa cuáles sitios web visitan y la jerga que utilizan en línea. Sepa con quién hablan por texto, en cibercharlas, o mensajería instantánea. Examine los estados de cuenta bancarios o tarjetas de crédito para averiguar si su hijo está comprando drogas o alcohol. También puede limitar el tiempo libre o establecer

cómo se utiliza. Por ejemplo, puede asignar tareas domésticas apropiadas para la edad o alentar otras actividades productivas.

Por último, mire los programas de televisión, películas, y videos en línea que sus hijos ven. Los personajes y las historias en estos medios son ideales para comenzar una conversación con ellos sobre temas como el sexo, las drogas, las relaciones personales y otras cuestiones y temas de interés para los jóvenes.

FACTORES PROTECTORES

Un objetivo importante es cambiar el equilibrio para que los efectos de los factores protectores superen los de los factores de riesgo.³² Ejemplos³³ de factores protectores incluyen:

- Tener buena autoestima
- Asistir a una escuela con políticas contra el uso del alcohol y las drogas
- Tener el ejemplo de un adulto que no consume tabaco o drogas, ni abusa el alcohol
- Participar en grupos de atletismo, religiosos o comunitarios
- Vivir en una comunidad con actividades juveniles que prohíben las drogas y el alcohol

Un importante factor protector es la buena relación entre padres (o cuidadores) y niños. Hay que decirles que tienen respaldo y que siempre hay alguien día y noche

Un importante factor protector es **una buena relación entre padres (o cuidadores) y niños.** Hay que decirles que tienen respaldo y que siempre hay alguien día y noche si necesitan ayuda.



si necesitan ayuda. Hablar con su hijo regularmente puede mantener las líneas de comunicación abiertas y crear entendimiento. Cuando se habla de alcohol y drogas, los padres pueden acceder a una variedad de recursos para conducir la conversación. Incluso hay una aplicación para eso. La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) tiene una campaña llamada “Habla, que te escuchan”, para ayudar a los padres y cuidadores a conversar con los jóvenes sobre el alcohol, aunque muchos de los conceptos se pueden aplicar a las drogas también. La aplicación también sugiere preguntas que hacer y da ideas para mantener la conversación. Obtenga más información en la página de Recursos para padres en www.samhsa.gov/underage-drinking/parentresources y en la aplicación móvil “Habla, que te escuchan” en www.samhsa.gov/underage-drinking/mobile-application.

ESTABLECER REGLAS Y SANCIONES

Dígalas a sus hijos frecuente y claramente que no quiere que fumen o usen drogas ilícitas. No piense que ya lo saben.

Establezca reglas para que sepan cómo comportarse. Dígalas qué

deben de hacer para rechazar las drogas. Por ejemplo, si le ofrecen un cigarrillo, pueden decir: “*Si mis padres se enteran que fumé, ¡me castigarán y no podré salir ni a la esquina!*” Esto les quita presión a ellos, y pone la culpa en los padres, lo que puede ser preferible delante de los amigos. Decida qué pasará si rompen las reglas y prepárese para reaccionar si le ponen a prueba. Incluso puede incluir a sus hijos en la decisión sobre cuáles serán los castigos. Esto que puede ayudar a que tomen más responsabilidad por su comportamiento.

Elogie a los niños siempre que cumplan con las reglas. Por ejemplo, podría darles un abrazo y decir, “*Gracias por llegar sin demora de la escuela y derecho a casa*”. Este refuerzo positivo aumenta la autoestima de los niños y puede disminuir la probabilidad de que usen drogas cuando se las ofrezcan.

RESERVAR TIEMPO PERSONAL

Fortalecer el vínculo entre padres e hijos va más allá de reuniones familiares. Pase tiempo individual con cada niño, y hable sobre cómo va todo sin que nadie más escuche o interrumpa. Tome ventaja de tales momentos, así ocurran durante un paseo, viaje a la escuela, o mientras dobla ropa. Estas charlas

informales ayudan a establecer la comunicación necesaria para criar hijos libres de las drogas.

Dígalas a sus hijos que usted irá a buscarlos enseguida siempre que necesiten irse de un lugar donde se están usando las drogas o el alcohol. Si no puede ir, como cuando está en el trabajo, pídale a un adulto responsable que lo vaya a buscar.

DAR EJEMPLO

Los niños aprenden de lo que ven. Las actitudes y acciones de los padres forman la de los hijos. Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Nunca sugiera que la bebida es una manera de luchar con los problemas. En cambio, muestre formas saludables de manejar el estrés y los problemas, como hacer ejercicio, escuchar música o conversar con un amigo.

Invite a otros adultos a dar buen ejemplo a sus hijos. Los abuelos son ideales para reforzar los valores positivos. Si no viven cerca, pueden usar mensajes de texto o conversar por video para estar presentes a pesar de la distancia.

PROMOVER ACTIVIDADES SANAS

Busca una manera sana de entretener a los niños después de la escuela, los fines de semana,



Los deportes ofrecen ejercicio y pueden enseñar a los niños lo importante que es mantenerse saludable y libre de las drogas.

o en el verano. Los deportes ofrecen ejercicio y pueden enseñar a los niños lo importante que es mantenerse saludable y libre de las drogas. Los jóvenes podrían interesarse en clases de arte, participar en un club juvenil, ser voluntarios, o hacer trabajos pagados en la comunidad, tal como ayudar cortar el césped, limpiar la nieve o cuidar de niños más pequeños.

INVOLUCRARSE EN LA VIDA SOCIAL DE SUS HIJOS

Conozca los amigos y los padres de los amigos de su hijo. Comparta con ellos que usted prohíbe a su hijo fumar, beber alcohol o usar drogas. Intercambie con ellos información de contacto y pídales que llamen si ven a su hijo romper las reglas. Prometa hacer lo mismo para ellos.

Esté atento a las andanzas de sus hijos. Si uno va a la fiesta de un amigo, llame a los padres del amigo y pregunte quién va a supervisar los niños. Dígalos que su hijo tiene prohibido estar donde haya alcohol o drogas. También puede pasar por la fiesta para ver cómo andan las cosas

y verificar que todo va bien. Recuerde también que usted es responsable por los amigos de su hijo cuando estos están en su casa. La ley sanciona duramente servir bebidas alcohólicas a los menores de edad. Guarde cualquier alcohol que tenga en su casa y asegúrese de que nadie entre con alcohol o drogas a su casa.

APOYAR ESCUELAS SANAS

La *conexión escolar* ocurre cuando los estudiantes piensan que los adultos y compañeros se preocupan por ellos y su aprendizaje. Estos estudiantes son menos propensos a involucrarse en comportamientos riesgosos y tienen más probabilidad de lograr buenas calificaciones.³⁴ Para más información descarga a la guía gratis, *Helping Your Child Feel Connected to School* (Cómo ayudar a su hijo a conectarse con la escuela), en https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/pdf/connectedness_parents.pdf.

El Departamento de Educación de EE.UU. tiene nuevas encuestas de alta calidad y un sitio web relacionado, sobre el clima escolar para ayudar a las escuelas

CONOCE A JAROM

Jarom Price sabía lo dañino que eran las drogas ya que sus propios familiares luchaban con la adicción, incluido su papá. Él y su madre finalmente se unieron a las Coaliciones Comunitarias Antidrogas de América (CADCA). Cuatro años más tarde, Jarom es presidente de la coalición juvenil en su localidad. El grupo ha colgado letreros de “Prohibido Fumar” en las paradas de autobús y en las escuelas; ha celebrado reuniones educativas en las escuelas; y ha hecho campaña para involucrar a los funcionarios públicos.

En una reunión de la Iniciativa Nacional de Liderazgo Juvenil (*National Youth Leadership Initiative—NYLI*) de CADCA, Jarom aprendió cómo evitar las drogas, y sobre el Sistema Estratégico de Prevención (*Strategic Prevention Framework—SPF*), una iniciativa para ayudar a las comunidades a identificar e implementar programas y estrategias para combatir las drogas. Esto le permitió participar en políticas claves como la regulación del cigarrillo electrónico y la prohibición de tabaquerías especializadas en la comunidad. Desde entonces ha instruido a otros miembros de la coalición sobre el SPF.

“La NYLI me demostró que participando puedo lograr cambios positivos”, dijo. “Estoy agradecido por lo que aprendí y por la oportunidad de enseñar a otros. Se siente muy bien saber que puedo ayudar a prevenir el abuso de sustancias”.

a evaluarse.³⁵ En un clima escolar positivo todos colaboran para ayudar a los jóvenes a aprender. En tales escuelas los estudiantes se sienten seguros, participativos y respetados.

Un clima escolar positivo también se relaciona con tasas más bajas de abuso de sustancias y problemas psiquiátricos entre los estudiantes.³⁶

Si la escuela de su hijo no tiene un programa de prevención de drogas o una política escrita sobre su uso, reúnase con el director, la junta escolar, o PTA (Asociación de Padres y Maestros) para establecerlos.³⁷

PARTICIPAR EN LA COMUNIDAD

Conozca a sus vecinos. Pídeles que le avisen si ven actividades sospechosas en casa cuando está fuera. Haga lo mismo por ellos.

Pregunte a los líderes comunitarios qué han hecho contra las drogas. ¿Hay clubes donde los adolescentes pueden pasar el rato, escuchar música o practicar deportes? Si no es así, reúnase con los funcionarios y averigüe cómo crearlos. ¿Hay leyes para

evitar que los menores usen alcohol y tabaco, tal como pedir identificación antes de la compra?

También, considere lo siguiente:

- El Sistema Estratégico de Prevención (SPF) de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) muestra a los miembros de la comunidad cómo abordar el uso indebido de sustancias y problemas relacionados. Obtenga más información en www.samhsa.gov/capt/applying-strategic-prevention-framework.
- Organizaciones como las Coaliciones Comunitarias Antidrogas de América (CADCA) en www.cadca.org pueden ayudar a su comunidad a identificar y abordar asuntos locales. CADCA colabora con más de 5,000 coaliciones comunitarias en los 50 estados y varios países.
- El Programa de Apoyo a las Comunidades Libres de Drogas (DFC) es un programa federal que provee fondos a las coaliciones comunitarias para prevenir el uso de las drogas

entre los jóvenes. El programa DFC ha financiado más de 2,000 coaliciones y movilizado a casi 9,000 voluntarios en la comunidad por todo Estados Unidos. Para más información visite www.whitehouse.gov/ondcp/drug-free-communities-support-program.

CONOCE A MELANEE

Melanee Piskai conoce bien el daño que causan las drogas, pero a un alto costo, ya que vio la muerte de amigos por sobredosis de drogas y de alcohol. Estas tragedias la motivaron a luchar contra el consumo de las drogas, especialmente entre los jóvenes.

“Desde joven colaboré con la organización *West Chester Area Communities That Care* para reducir el abuso de las drogas mediante programas de prevención, anuncios de servicio público, y otras iniciativas,” dijo Melanee.

Durante su tiempo en CADCA, Melanee aprendió que el problema de las drogas y cómo se maneja, varía entre comunidades, y que el abuso de las drogas es un problema de salud pública.

Melanee agregó que parte de la prevención es enseñar cómo resolver los problemas de la vida, pensar críticamente, y cuidar de la salud. Ella les pide a los adultos que colaboren con los jóvenes, y a los jóvenes les dice que la edad no es barrera para liderar. “Tu potencial es exponencial”, dijo.



La **conexión escolar** ocurre cuando los estudiantes piensan que los adultos y compañeros se preocupan por su bienestar y aprendizaje.

SECCIÓN 4: ¿CÓMO HABLO CON MI NIÑO SOBRE LAS DROGAS?³⁸

Algunos padres tienen dificultad en hablar con sus hijos sobre las drogas y el alcohol. Pero es importante enseñarles sobre estas sustancias y qué hacer si alguien les ofrece drogas. Estas conversaciones no se deben hacer una sola vez, sino que la cuestión de las drogas debe abordarse a menudo. Empiece a hablar con sus hijos desde pequeños, y según crecen y desarrollan comprensión. Hablar y escuchar les dice que te preocupas por ellos y sus intereses, al mismo tiempo que te enteras de lo que hacen y piensan.

Una gran parte de cualquier conversación es escuchar. Por ejemplo, pregúntales lo que saben sobre la marihuana, y si piensan que el alcohol es peligroso. Pregúntales si saben lo que puede pasar si alguien toma heroína. Sus actitudes son importantes porque si piensan que un medicamento en particular es peligroso, serán menos propensos a usarlo. Si piensan que una droga es inofensiva, pueden ser más propensos a usarla. Es la responsabilidad de todo padre advertir a los hijos sobre los daños que causan el tabaco, las drogas y el alcohol a la salud y la sociedad.

En algún momento, es probable que el niño pregunte si alguna vez has tomado drogas ilícitas. Si tu respuesta es NO, dile cómo evitaste la tentación y cómo evitar las drogas te ayudado en la vida. Si tu respuesta es SÍ, dile por qué no quieres que use drogas, aun cuando lo hiciste tú. No necesitas confesar todo lo que has hecho, pero sí debes explicar con

sinceridad lo que te atrajo a las drogas y por qué quieres que tu hijo evite el mismo error. Puedes decir cosas como:

- *“Fumé marihuana para encajar, pero ahora sé lo peligroso que es. Si hubiese sabido lo dañina que es, nunca la hubiera fumado. Espero que tú tampoco”.*
- *“Entonces las drogas eran ilegales igual que ahora. Hay serias consecuencias si te cogen usándolas, y no quiero que arruines tu futuro”.*
- *“Probé las drogas, pero sentía que estaba perdiendo el control y no podía parar. Finalmente dejé de fumar, pero fue difícil sostener mi recuperación para no recaer. Espero*

que nunca pruebes las drogas, cualquiera que sea”.

- *“Aunque parezca que la mayoría de los jóvenes de tu edad usan drogas, no es así. Además, el abuso de las drogas puede entorpecer tus estudios y tu empleo”.*

Esta sección da consejos sobre cómo hablar con los niños de varias edades. Aunque está dividida en preescolar, escuela primaria, intermedia y preparatoria, las edades de los estudiantes en estos niveles de grado puede ser diferente en su localidad. Además, los niños no necesariamente se desarrollan al mismo ritmo, y las cuestiones de drogas varían entre comunidades. Utilice los consejos que mejor se

Los niños pequeños imitan a los adultos, así que **recuérdelos a menudo** que las drogas son dañinas y nunca se deben usar.



A los niños les
encantan los
halagos, así que
siempre que se lo
merezcan **dígale
lo bien que lo
han hecho.**



aproximan al nivel de madurez
y entorno de su hijo.

4 RECOMENDACIONES PARA HABLAR CON LOS NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR

Los niños pequeños hacen muchas preguntas. Tus respuestas les indicarán que pueden confiar en ti para responder honestamente. A lo largo de la primera infancia, incluso en preescolar o la guardería, la familia desempeña el papel más importante en su desarrollo.³⁹

No temas que le estás dando ideas a tu hijo sobre el uso de las drogas o que le estás abriendo el entendimiento para experimentar. Es probable que ya sepan la importancia de los medicamentos recetados, incluso recordarán que se los dabas cuando estaban enfermos. La actitud que forman sobre las drogas desde pequeños les ayudará a tomar decisiones saludables cuando sean mayores. Habla a menudo con los niños de edad preescolar, y escucha lo que dicen.

1. Los niños pequeños imitan a los adultos, así que

recuérdelos a menudo que las drogas son dañinas y nunca se deben usar. Cuando vea a alguien fumando, por ejemplo, dígame al niño que el tabaco es malo y que a la larga puede causar enfermedades mortales.

2. Enseñe según la edad. Los niños preescolares escucharán cuando se les explica que los productos de limpieza o la pintura contienen ingredientes peligrosos. Advértales que nunca deben tomar un medicamento a menos que usted, un abuelo, o un cuidador se los dé.
3. Los niños de edad preescolar permanecen atentos por corto plazo, así que dé respuestas cortas y honestas. Si de vez en cuando disfruta de una cerveza el fin de semana y Carlitos de cuatro años quiere probarla, trate de distraerlo con otra cosa y dígame: “No puedes tomar esto, es solo para adultos y puede hacerte daño. Déjame servirte un poco de jugo”.
4. Enséñeles cómo tomar buenas decisiones. Si les gusta algún superhéroe o deportista famoso, animelos a comer alimentos sanos para que crezcan fuerte como su ídolo. También déjelos

tomar decisiones, por ejemplo, qué ropa ponerse para ir al preescolar o la guardería. Esto les dice que son capaces de tomar decisiones.

5 CONSEJOS PARA HABLAR CON NIÑOS DE ESCUELA PRIMARIA (6 A 10 AÑOS DE EDAD)

Los niños de esta edad están ansiosos por aprender. Hable con ellos sobre las consecuencias de usar drogas, tal como el daño que hacen y la adicción que causan. Siempre enseñe y aliente las buenas costumbres de una vida saludable.

1. Explique la diferencia entre los buenos medicamentos y las drogas malas. Dígame que los niños solo deben tomar medicamentos recetados cuando el adulto a cargo lo indica. Explique que incluso una buena medicina puede ser dañina si no fue recetada para la persona o se toma para la razón incorrecta (embriagarse).
2. Repita este mensaje regularmente. Recuerde a los niños que algunos medicamentos pueden causar daño cerebral severo o la muerte. Explique que incluso pequeñas cantidades de alcohol

pueden enfermar a los niños y dañar su cerebro, lo que dificulta aprender en la escuela y recordar las lecciones.

3. A los niños les encantan los halagos, así que siempre que se lo merezcan dígame lo bien que lo han hecho. Por ejemplo, dígame que son súper inteligentes por darse cuenta de lo mal que huele el humo de los cigarrillos y que confía en que tomarán buenas decisiones.

4. Trate de involucrar a otros en los esfuerzos antidroga. Por ejemplo, cuando el niño entre en la escuela primaria, ofrezca ayudar en las actividades, programas o eventos escolares contra las drogas.

5. Si su hijo no inicia conversaciones sobre las drogas o el alcohol, tome la iniciativa. Empiece discusiones usando eventos en las noticias o en sus propias vidas, a cualquier edad. Por ejemplo, su hijo le dice que un amigo llamado Kevin montó en un automóvil conducido por su hermano mayor y que el hermano estaba fumando marihuana mientras manejaba. Hable sobre la importancia de no montar en un carro con alguien que esté usando drogas, y explique qué hacer en esa situación. Usted podría decir: *“El hermano de Kevin hizo algo ilegal y podría ir a la cárcel o tener un accidente grave. Espero que sepas que puedes llamarme si alguien con quien conduces está bebiendo o usando drogas. Te iré a buscar a cualquier hora del día o la noche”*. Podrías agregar, *“En unos cuantos años ya podrás manejar tú, y sé que eres lo suficiente listo para no beber ni tomar drogas al conducir, ni en ningún otro momento”*.



Recuerde, es importante hablar pero también es importante escuchar.

7 MANERAS PARA HABLAR CON LOS NIÑOS DE ESCUELA INTERMEDIA (11 A 14 AÑOS DE EDAD)

Comenzar la escuela intermedia (o *junior high*) es un gran paso. Si habló con sus hijos sobre las drogas y el alcohol a una edad temprana, ellos sabrán lo que usted espera de ellos y tendrán información sobre las drogas. Si usted no lo hizo antes, este es un buen momento para comenzar. Es posible que su hijo ya tenga estrés que puede conducir al abuso de las drogas. Este es también un buen momento para escuchar, observar y hablar con otros padres.

1. Igual que con los niños más pequeños, anímelos a que hablen sobre sus metas y sueños. Pregúnteles qué actividades disfrutan y ayúdelos a cultivar esos intereses de manera positiva, incluido el arte, música, deportes, servicio comunitario y clubes académicos. Hable con ellos sobre cómo tomar buenas decisiones, vivir sano y establecer metas.
2. A esta edad, los adolescentes más jóvenes (especialmente las muchachas) comienzan a

preocuparse por su apariencia. Recuérdeles que es normal que sus cuerpos cambien. Encuentre maneras saludables de ayudar a aumentar su confianza y manejar el estrés, y recuérdelos que fumar causa mal aliento y peste en el pelo. Si sus hijos están interesados en los deportes, dígame que manteniéndose sanos y en forma es más importante para competir al máximo que usar “trucos rápidos” como los esteroides.

3. Los amigos son muy importantes a esta edad, así que averigüe con quién andan. Si los lleva a algún lugar, por ejemplo, escuche lo que dicen para aprender los términos y tendencias actuales, así como ver cómo interactúan con los demás. Si el niño tiene dificultades sociales o si parece atraído a compañeros problemáticos, trate de averiguar por qué. Conozca los padres de los amigos y dígame que quiere que su hijo crezca sin las drogas.
4. Cuando converse con sus hijos, sugiera actuar roles para practicar lo que pueden decir o hacer si alguien les

ofrece drogas o alcohol: “¡Qué va!, esas cosas hacen muchísimo daño”, o “¡Mi mamá me mata si se entera que tomé cerveza!”

5. Dígale frecuentemente a sus hijos que usted los irá a buscar a cualquier hora si necesitan irse de un lugar donde se están usando las drogas o el alcohol. Promételes que no se meterán en problemas por llamar. Si no puede ir, busque un adulto responsable que vaya a recogerlos. Hable con ellos sobre lo que deben hacer si ven uso de alcohol o drogas en una fiesta.
6. Recuerde que es importante hablar pero también lo es escuchar. Algunas preguntas requieren más que una simple respuesta de “sí” o “no”. Utilice películas, canciones o eventos de la vida real como temas. Por ejemplo, “En la película que vimos anoche, la chica bebió cerveza aunque estaba embarazada. ¿Crees que eso podría afectar a su bebé aun no nacido?”, o “El hijo de 14 años de mi amigo fue arrestado por posesión de marihuana y ahora lo metieron en un centro de rehabilitación. ¿Cómo crees que serán las cosas allí?”
7. Es posible que tenga que asumir el papel de maestro. Por ejemplo, sus hijos podrían pensar que está bien si sólo beben, pero se mantienen alejados de las drogas. Hable con ellos sobre los riesgos de usar todo tipo de estupefacientes, incluido el alcohol. También, muéstreles cómo encontrar información fiable en sitios web como www.justthinktwice.com y <https://teens.drugabuse.gov>, que han sido elaborados específicamente para

adolescentes y adultos jóvenes. Antes de que vayan a su primera fiesta, pídeles que visiten estos sitios web y que después cuenten lo que allí aprendieron.

8 CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS ESTUDIANTES DE PREPARATORIA (15 A 18 AÑOS DE EDAD)

A esta edad, la mayoría de los jóvenes han tenido muchas oportunidades de probar drogas, alcohol y tabaco. Incluso si no han usado estas sustancias probablemente han visto a otros hacerlo, a veces en exceso o con graves consecuencias. Quizás hasta conozcan gente joven con trastornos debido al abuso de las drogas. No puede elegir sus amigos, pero sí puede ayudarles a crear espacios y actividades saludables con

sus amigos sin el uso de las drogas, el alcohol o el tabaco.

1. Los adolescentes de esta edad normalmente entienden las consecuencias de usar drogas. A medida que planean sus vidas, hay que recordarles que las drogas pueden truncar su futuro. Abusar de las drogas puede obstaculizar las posibilidades de ir a la universidad, alistarse en las fuerzas armadas o del orden, y dificultar la búsqueda de trabajo. Anímelos a participar en las actividades que disfrutaban, tal como se discutió en la sección anterior sobre cómo hablar con los estudiantes de escuela intermedia.
2. Quizás los hijos traten de argumentar sobre el uso de la marihuana medicinal o por otras razones. Pero usted recuérdelos que el

Un fuerte vínculo con los hijos facilita que ellos acudan a usted con preguntas o preocupaciones sobre las drogas, el alcohol o cualquier otro problema.



consumo de la marihuana por cualquier motivo es ilegal para los jóvenes, tiene efectos nocivos para el cerebro de los adolescentes y la ley federal la prohíbe.

3. Los adolescentes quieren gobernarse pero todavía necesitan límites apropiados. Pídeles ayuda para establecer esos límites (como cuándo regresar a casa). También pregúnteles qué sanciones piensan son justas por romper las reglas. Siempre aplique las sanciones si se rompen las reglas, y no se rinda cuando se rebelen. Están probando los límites y esto es normal.
4. Dígale a sus hijos que usted siempre se preocupa por ellos y que los quiere. Muéstrelo pasando tiempo con ellos. Un fuerte vínculo con los hijos facilita que ellos acudan a usted con preguntas o preocupaciones sobre las drogas, el alcohol, o cualquier otro problema. Aun cuando proclaman su independencia, todavía desean que alguien que los quiere se preocupe por ellos. ¡Ellos TE necesitan!
5. Sepa lo que está de moda. La tabla al final de la Sección 2 muestra algunas (pero no todas) las drogas comúnmente abusadas. Nuevas drogas surgen con frecuencia y lo que está de moda en su comunidad puede no estar en el gráfico. Pregúntele a su hijo cuáles drogas se están usando actualmente en la escuela, en las casas de sus amigos y en las fiestas.
6. A veces los adolescentes piden a los padres que los dejen beber en casa, argumentando que es más seguro que hacerlo

en la calle. No lo permita en ningún momento, ni en las fiestas celebradas en su casa, ya que esto demostraría que usted aprueba que los menores de edad consuman alcohol. Además, usted podría ser responsable de todo lo que le suceda a los menores que beben en su casa, incluso después de salir de su propiedad.

7. Al igual que con los niños más jóvenes, felicítelos por tomar buenas decisiones. Saber que usted está orgullosos de ellos, los motiva a permanecer libre de las drogas.
8. Las responsabilidades de un padre no acaban cuando el hijo entra en la universidad. Averigüe cuáles son las normas antidrogas y si hay algún programa para evitar el abuso de las drogas y el alcohol. Si es así, asista con su hijo. Si no, averigüe quién es responsable de proporcionar esa información y vaya con su hijo a obtenerla. Pregunte si los programas de prevención

están respaldados por la investigación. Asegúrese de que su hijo conozca las sanciones legales y escolares por acciones como conducir bajo la influencia de drogas o alcohol, beber cuando son menores de edad, consumir drogas ilegales y usar una identificación falsa.

PUNTOS DE PARTIDA

Hablar con sus hijos sobre el alcohol, el tabaco y las drogas no es difícil. Las siguientes oportunidades pueden servir para enseñarles:

- Si ve a un joven fumando, hable sobre los efectos nocivos del tabaco.
- Si ve una noticia que involucra las drogas, discútala con su hijo. ¿Arrollo y mató un conductor ebrio a un peatón? ¿Perdió una pareja que consumía drogas la custodia de sus hijos? Pregúntele a su hijo qué piensa sobre estas tragedias y cómo se podrían evitar.

Los padres tienen un papel importante en prevenir que sus hijos empiecen a usar drogas.



- Si ve con sus hijos una película o programa de TV donde se usan las drogas, pregúnteles si las escenas le dan atractivo al uso del alcohol, los cigarrillos y las drogas.
- Si oye o lee sobre alguien que sufre por el uso de las drogas, recuérdle a su hijo que evitar las drogas es lo ideal, pero que algunas personas se vuelven adictas y sufren varios trastornos de salud por su uso. También hable sobre la importancia del tratamiento y cómo apoyar a las personas en proceso de recuperación.

VIGILANCIA FAMILIAR: LOS PADRES ATENTOS EVITAN EL ABUSO DE LAS DROGAS

Los padres juegan un papel muy importante en evitar que sus hijos usen las drogas.⁴⁰ El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) publica un recurso a los padres llamado *Chequeo familiar: Los padres involucrados evitan el abuso de las drogas* (www.drugabuse.gov/family-checkup). Esta publicación lista cinco preguntas que los padres deben hacerse para prevenir el uso de drogas. Los vídeos que allí aparecen dan ejemplos de buenas y malas prácticas al hablar con los hijos.

LA IMPORTANCIA DE HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL ALCOHOL⁴¹

- La probabilidad de que los niños consuman alcohol aumenta a medida que crecen. Alrededor del 10 por ciento de los niños de 12 años dicen que han probado el alcohol. Ese número salta al 50 por ciento a los 15 años. Cuanto más pronto hable con ellos, más

No piense que sus hijos ya saben cómo resistir la tentación de las drogas. En cambio, asesórelos sobre los riesgos y las alternativas saludables que existen.



posibilidades tendrá de influir en ellos.

- Los padres tienen un papel crítico en la decisión de un niño de experimentar con el alcohol. Alrededor del 80 por ciento de los niños piensan que sus padres deben tener voz en si beben alcohol.

- Hablar con los niños antes de comiencen a beber es lo ideal, pero cualquier momento es mejor que nunca. Si usted es directo y honesto, es más probable que respeten sus reglas y consejos. Nunca es demasiado pronto para hablar con sus hijos sobre el alcohol.

QUÉ HACER Y QUÉ NO AL HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS⁴²

SÍ explique los peligros en un lenguaje que entiendan.	NO reaccione con enojo, incluso si su hijo dice cosas chocantes.
SÍ explique por qué usted no quiere que ellos usen sustancias ilícitas. Por ejemplo, explique que las drogas y el alcohol pueden dañar la salud, concentración, memoria, motricidad y conducir a bajas calificaciones.	NO espere que todas las conversaciones con sus hijos salgan perfectas. No será así.
SÍ escuche cuando su hijo quiere hablar, no importa la hora del día o la noche o lo ocupado que usted esté.	NO piense que sus hijos ya saben cómo rechazar la tentación de las drogas. En cambio, asesórelos sobre los riesgos y las alternativas saludables que existen.
SÍ tenga confianza en su habilidad de criar un niño que no use el alcohol, el tabaco o las drogas.	NO hable sin escuchar.
SÍ elogie a sus hijos cuando se lo merezcan. Esto promueve la autoestima y les hace sentir bien sin tener que usar drogas o alcohol.	NO invente cosas. Si su hijo le hace una pregunta que no puede responder, dígame que buscará la respuesta para que ambos puedan aprender juntos. Luego ocúpese de buscar la respuesta y compartirla.

SECCIÓN 5: ¿QUÉ HAGO SI SOSPECHO QUE MI HIJO ESTÁ USANDO DROGAS?

A veces aunque usted se esfuerce por impedirlo, los hijos prueban las drogas y el alcohol. Si piensa que algo está sucediendo con su hijo, tome medidas para averiguarlo.

Por ejemplo, un niño que comienza a actuar retirado, parece cansado, deprimido o enojado sin razón, podría estar usando drogas. Otros indicios⁴³ incluyen:

- Nuevos amigos
- Descuido del aseo personal
- Malas calificaciones y faltar a clases
- Pérdida de interés en actividades favoritas
- Problemas en la escuela o con la ley
- Cambios en los hábitos de dormir o comer
- Riñas con otros miembros de la familia
- Mentir o robar

Tales situaciones no siempre indican el uso de drogas o alcohol. Pero debes preocuparte y tratar de averiguar qué está pasando.

CÓMO PROCEDER

Comparta sus sospechas con su cónyuge, pareja o alguien de confianza que sea imparcial, le ayude a resolver sus inquietudes, y responda a sus preguntas. Tal persona puede ser un médico, un

religioso, enfermera o consejero antidrogas de la escuela.

Antes de hablar con un hijo, practique la conversación para saber qué decir antes de comenzar. Escoja un momento cuando el joven esté sobrio (o no haya usado drogas). Comparta sus sospechas pero no haga acusaciones. *"Susana, me da la impresión de que quizás estás fumando marihuana. Te quiero y esto me preocupa. ¿Hay algo pasando de que necesitamos hablar?"*

Prepárese para todo tipo de reacciones. La joven puede acusarte de metiche, de que estás loca, o de hipócrita (especialmente si fumas o tomas una copa de vez en cuando). La joven puede expresar odio y amenazar con largarse de casa. Mantén la calma. Si la adolescente lo niega todo, destaca lo mucho que te preocupas por ella. *"Quiero creerte, porque los jóvenes que consumen drogas están en riesgo de muchas cosas malas. Estaría devastada si te pasara algo malo mientras estás drogada".*

Si tiene evidencia de que un hijo está usando drogas o alcohol, aplique las sanciones acordadas. *"Recuerda que decidimos que ningún miembro de esta familia usaría drogas".* Durante esta conversación, exprese su amor y preocupación con palabras y tono sensato. *"Cariño, te queremos y nos preocupamos por ti. Solo te deseamos éxito y salud".*

Una palabra de precaución. Los padres por naturaleza quieren creer a sus hijos, pero si existen sospechas y especialmente si hay evidencia, no pretenda que todo

está bien. Obviamente no es así. Además, no se culpe o piense que estás cosas no pueden pasar en su familia. El abuso de las drogas puede ocurrir en cualquier familia.

Si la conversación se acalora o termina en gritos, dígame a su hijo que lo quiere y posponga la conversación para otra ocasión. Lo importante es que has tomado el primer paso. Todo no se tiene que hacer en un día, ya habrá otra oportunidad de continuar más adelante. Si el niño se niega a hablar o recrudece, pida ayuda al consejero escolar, médico familiar o al centro de tratamiento de drogas más cercano.

TRASTORNOS DEBIDO AL USO DE ESTUPEFACIENTES

Años atrás se pensaba que las personas que padecían de alcoholismo, tabaquismo o adicción a las drogas no tenían fuerza de voluntad. Hoy sabemos, debido a los avances médicos, que la adicción es un trastorno cerebral crónico que se puede tratar con éxito, aunque en algunos casos existe la posibilidad de recaída. Es un trastorno cerebral porque cambia múltiples circuitos cerebrales que controlan la toma de decisiones, el control de impulsos, la recompensa, la respuesta al estrés, el aprendizaje, la memoria, la motivación y otras funciones. Los cambios pueden ser duraderos y pueden causar que las personas se involucren en conductas dañinas y autodestructivas.⁴⁴

La adicción se puede curar, aunque puede tomar varios intentos, así que nunca pierda la esperanza.

EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO

Las evaluaciones, intervenciones breves y el tratamiento son formas de ayudar a los jóvenes en riesgo de abusar las drogas. Se empieza con un breve examen por un médico o un especialista en trastornos de adicción para ver si el joven usa sustancias y cuánto, y si fuese necesario enviarlo a un centro de tratamiento especializado. También puede aprender sobre las opciones de tratamiento, que pueden incluir unas pocas visitas ambulatorias con un profesional, o tratamiento más intensivo en centros donde el joven queda internado mientras recibe tratamiento.

Llame gratis a la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) al 1-800-662-HELP (4357). Allí tienen información

sobre cómo buscar ayuda en su localidad. También puede visitar www.findtreatment.samhsa.gov o consultar la Sección 6 de esta guía.

RECUPERACIÓN

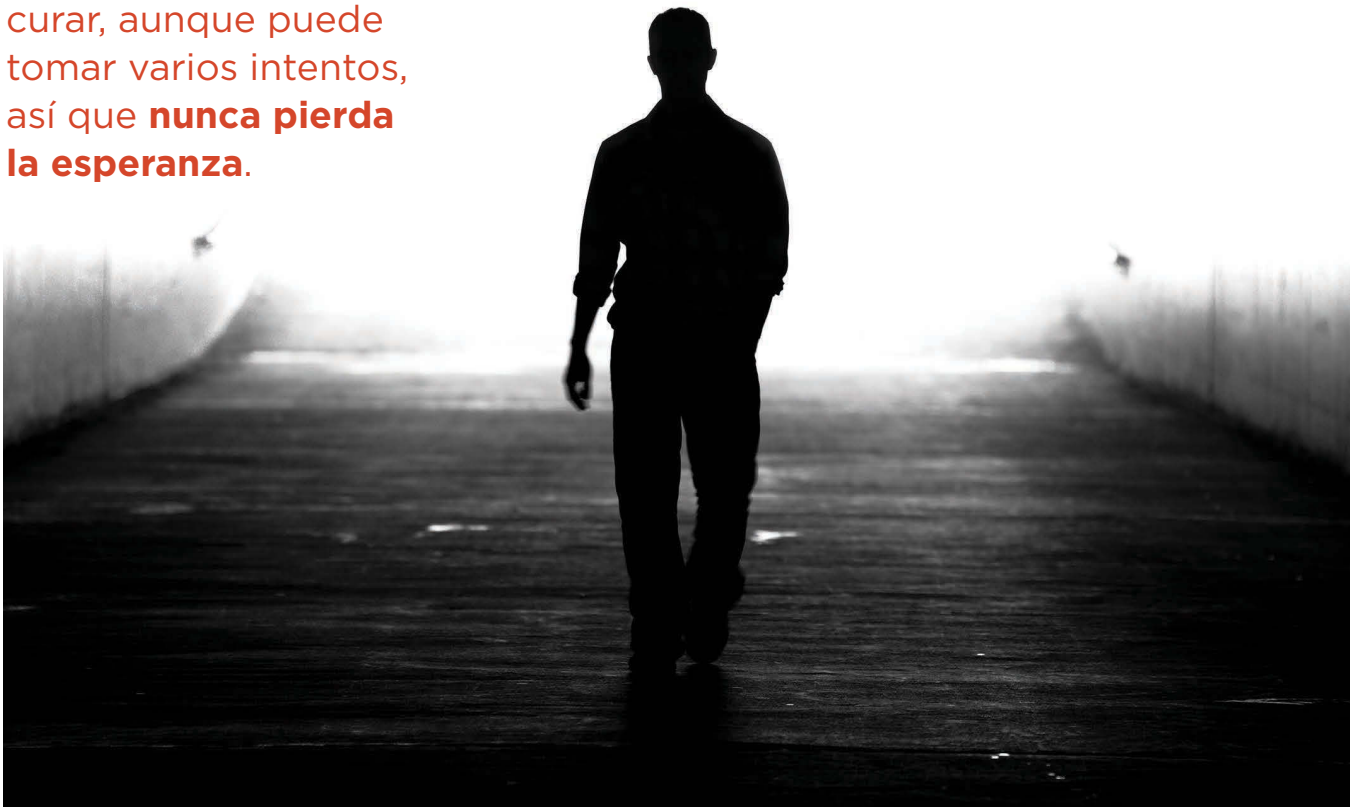
Se dice que la *recuperación* es cuando una persona deja de usar a las drogas y comienza a vivir sin ellas de manera sana y productiva. La recuperación suele ser un proceso difícil. Simplemente dejar de usar las drogas durante unos días o incluso durante meses no significa que alguien está curado de su adicción. La mayoría de las personas necesitan atención prolongada o repetida para dejar de usar completamente las drogas y recuperar sus vidas.⁴⁵ Los servicios de recuperación pueden ayudar a los estudiantes a reintegrarse al ambiente escolar.

La **Asociación de Escuelas de Recuperación (ARS)** tiene en su sitio web (www.recoveryschools.org) información sobre las escuelas para los estudiantes que se están recuperando del abuso de las drogas y el alcohol. Estos centros ofrecen cursos escolares regulares y servicios de apoyo.

La **Asociación de Recuperación en la Educación Superior (www.collegiaterecovery.org)** apoya a los estudiantes universitarios a evitar la recaída, y promueve el éxito académico.

Finalmente, toda la familia puede necesitar asesoramiento. La recuperación no se trata solo de la persona con adicción. El bienestar de todos los miembros de la familia es importante para que puedan apoyar y ayudar en la recuperación del adicto.

La adicción se puede curar, aunque puede tomar varios intentos, así que **nunca pierda la esperanza.**



SECCIÓN 6: RECURSOS⁴⁶

PARA LOS JÓVENES

ABOVE THE INFLUENCE - www.abovetheinfluence.com

Este sitio proporciona datos a los adolescentes para ayudarlos a enfrentar las influencias negativas, como la presión para consumir drogas y alcohol.

THE COOL SPOT - www.thecoolspot.gov

The Cool Spot ofrece a los niños de 11 a 13 años de edad información sobre el uso del alcohol, sus efectos y consejos para resistir la presión de los compañeros. Creado por el Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo.

JUST THINK TWICE - www.justthinktwice.com

Este sitio para jóvenes da información sobre las drogas y sus consecuencias. Creado por la Administración para el Control de Drogas (DEA).

NIDA FOR TEENS - <http://teens.drugabuse.gov>

En este sitio los adolescentes pueden aprender sobre las drogas, obtener consejos de otros adolescentes, ver videos educativos y resolver rompecabezas. Hay secciones para profesores y padres. El Instituto Nacional sobre el Abuso de las Drogas (NIDA) elaboró este sitio.

STUDENTS AGAINST DESTRUCTIVE DECISIONS (SADD) - www.sadd.org

SADD quiere poner fin a los malos comportamientos entre los adolescentes, especialmente el abuso del alcohol, las drogas, manejar ebrio, la violencia y el suicidio.

TEENS.SMOKEFREE.GOV - <http://teens.smokefree.gov>

Este sitio ayuda a los adolescentes a entender las decisiones que toman. Una aplicación de mensajería brinda apoyo. También hay una línea telefónica gratis: 1-800-QUIT-NOW. El Instituto Nacional del Cáncer creó y mantiene este sitio web.

PARA LOS PADRES

Dependiendo de la edad y la madurez de sus hijos, puede compartir enlaces en esta sección. Algunos de estos recursos se ofrecen solo en inglés.

ASSOCIATION OF RECOVERY SCHOOLS - www.recoveryschools.org

Este grupo de escuelas secundarias ayuda a los estudiantes a recuperarse y tener éxito escolar.

ASSOCIATION OF RECOVERY IN HIGHER EDUCATION - www.collegiaterecovery.org

El objetivo de este grupo es apoyar a los estudiantes en recuperación que asisten a la universidad.

COMMUNITY ANTI-DRUG COALITIONS OF AMERICA (CADCA) - www.cadca.org

CADCA es una organización que ayuda a las comunidades a estar seguras, sanas y libres de drogas.

U.S. DRUG ENFORCEMENT ADMINISTRATION (DEA) - www.dea.gov

La DEA aplica las leyes de sustancias controladas a nivel federal y educa a los adolescentes sobre las sustancias peligrosas en el sitio web www.justthinktwice.com. También tiene un sitio web para padres, cuidadores y educadores en www.getsmartaboutdrugs.com.

EASY-TO-READ DRUG FACTS - www.easyread.drugabuse.gov

NIDA creó este sencillo sitio con fotos y videos para informar de manera fácil sobre las drogas, la adicción, el tratamiento y la prevención. El sitio web también puede leer en voz alta cada página.

GET SMART ABOUT DRUGS - www.getsmartaboutdrugs.com

Este sitio tiene valiosos recursos de educación y prevención de drogas para padres, educadores y cuidadores. La DEA proporciona la información.

NATIONAL COUNCIL ON ALCOHOLISM AND DRUG DEPENDENCE, INC. - www.ncadd.org

Encuentre información sobre la adicción al alcohol y las drogas, incluido cómo encontrar ayuda local.

NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM (NIAAA) - www.niaaa.nih.gov

NIAAA ofrece panfletos, hojas informativas y folletos sobre temas relacionados con el alcohol en su sitio web. Para más información sobre cómo prevenir el abuso del alcohol entre los estudiantes universitarios, visite www.collegedrinkingprevention.gov.

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (NIDA) - www.nida.nih.gov

NIDA investiga científicamente la adicción a las drogas. El sitio web incluye una sección para padres y maestros, y otra para estudiantes y adultos jóvenes.

NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE - www.suicidepreventionlifeline.org

Esta línea de crisis cubre muchos temas, no sólo el suicidio. Llame gratis al 1-800-273-TALK (8255) si se siente triste, desesperado o suicida; si usted está preocupado por un amigo o miembro de la familia; si usted ha sido intimidado; o si necesita que lo remitan a un centro de salud mental. Este recurso está financiado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

OFFICE OF NATIONAL DRUG CONTROL POLICY (ONDCP) - www.whitehouse.gov/ondcp

El personal de la ONDCP asesora al presidente sobre el control de drogas en los Estados Unidos. También elabora una Estrategia Nacional de Control de Drogas para abordar las drogas ilícitas, así como los delitos y problemas de salud relacionados con las drogas.

OPERATION PREVENTION - www.operationprevention.com

La DEA y Discovery Education se han unido para combatir la epidemia de uso indebido de opiáceos por receta y el uso de heroína por todo el país. La misión de Operation Prevention es educar a los estudiantes mediante excursiones virtuales, actividades interactivas y lecciones digitales sobre el verdadero impacto de los opiáceos y iniciar conversaciones sobre cómo salvar vidas en el hogar y en el aula.

PARTNERSHIP FOR DRUG-FREE KIDS (PDFA) - www.drugfree.org

PDFA es una ONG que ayuda a los padres y cuidadores a prevenir, intervenir y encontrar tratamiento para evitar que sus hijos usen las drogas y el alcohol. PDFA mantiene para los padres una línea de ayuda gratis, disponible en inglés o español, al 1-855-DRUGFREE (1-855-378-4373). También proporciona herramientas para los padres que buscan tratamiento para su hijo (www.drugfree.org/wp-content/uploads/2012/04/treatment_guide-2014.pdf).

SMOKEFREE.GOV - www.smokefree.gov

Este sitio web puede ayudarlo a usted o a un ser querido a dejar de fumar. Proporciona apoyo inmediato y a largo plazo para dejar de fumar y evitar recaer. Además, puede llamar al número de teléfono gratuito al 1-800-QUIT-NOW. Este programa es auspiciado por el Instituto Nacional del Cáncer.

SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION - www.samhsa.gov

SAMHSA supervisa y administra programas sobre salud mental, prevención y tratamiento de drogas. Para descargar o solicitar publicaciones de SAMHSA, visite www.store.samhsa.gov.

THE NATIONAL PARENT TEACHER ASSOCIATION (PTA) - www.pta.org

Esta organización nacional colabora con grupos que promueven la salud y la seguridad de los niños. El sitio web lista filiales cerca de usted o indica cómo formar un grupo en su localidad.



REFERENCIA

- 1 La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), *Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results from the 2015 National Survey on Drug Use and Health*. Publicado en septiembre de 2016 y accedido el 2 de diciembre de 2016, en www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-FFR1-2015/NSDUH-FFR1-2015/NSDUH-FFR1-2015.htm.
- 2 DuPont, R.L., Caldeira, K.M., DuPont, H.S., Vincent, K.B., Shea, C.L., and Arria, A.M. 2013. *America's dropout crisis: The unrecognized connection to adolescent substance use*. Rockville, MD: Institute for Behavior and Health, Inc. (America's dropout crisis), página ii. Accedido el 10 de agosto de 2016, en <http://preventteendruguse.org/pdfs/AmerDropoutCrisis.pdf>.
- 3 Instituto Nacional sobre el Abuso de las Drogas (NIDA), *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction, Drug Abuse and Addiction*. Accedido el 18 agosto de 2016, at www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-abuse-addiction.
- 4 *America's dropout crisis*, página 35.
- 5 *America's dropout crisis*, página iii.
- 6 *America's dropout crisis*, página i.
- 7 NIDA, *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*.
- 8 Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), Adolescent and School Health, Health & Academics. Accedido el 18 de agosto de 2016, en www.cdc.gov/HealthyYouth/health_and_academics/index.htm.
- 9 Johnston, L.D., O'Malley, P.M., Miech, R.A., Bachman, J.G., & Schulenberg, J.E. 2016. *Monitoring the Future national survey results on drug use, 1975-2015*, Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan. 2015 Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use, página 7.
- 10 *Monitoring the Future: National Survey Results on Drug Use, 1975-2015*, Volume 1, Secondary School Students, página 91.
- 11 U.S. Drug Enforcement Administration (hereafter DEA), *You Die From Drugs*, Accedido el 10 de agosto de 2016, en www.justthinktwice.com/you-die-drugs.
- 12 Office of Disease Prevention and Health Promotion, 2020 Topics and Objectives, Adolescent Health, Accedido el 18 de agosto de 2016, en www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/Adolescent-Health.
- 13 NIDA, *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*.
- 14 Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (HHS). Accedido el 6 de diciembre de 2016, en <https://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/facts-figures/index.html>.
- 15 *Monitoring the Future: National Survey Results on Drug Use, 1975-2015*, Volume 1, Secondary School Students, página 36.
- 16 <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/UnderageDrinking/UnderageFact.htm>. Accedido el 31 de enero de 2017.
- 17 SAMHSA, *Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States*.
- 18 National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (hereafter NIAAA) website, Alcohol Facts and Statistics, at www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics, Accedido el 10 de agosto de 2016.
- 19 HHS, Office of the Surgeon General, *Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health*. Washington, DC: HHS, noviembre de 2016.
- 20 SAMHSA website, Prescription Drug Misuse and Abuse Overview, Accedido el 2 de diciembre de 2016, en www.samhsa.gov/prescription-drug-misuse-abuse.

- 21 DEA, Drugs of Abuse, 2015 Edition, a DEA Resource Guide. Accedido el 21 de agosto de 2016, en www.dea.gov/pr/multimedia-library/publications/drug_of_abuse.pdf.
- 22 DEA, Get Smart About Drugs website, How Opioid (Painkiller) Abuse Can Lead to Heroin Use, accessed August 18, 2016, at www.getsmartaboutdrugs.com/content/how-opioid-painkiller-abuse-can-lead-heroin-use.
- 23 CDC website, Injury Prevention & Control, Opioid Overdose, accedido 18 de agosto de 2016, en www.cdc.gov/drugoverdose.
- 24 University of Mississippi, Potency Monitoring Program, Quarterly Report 135.
- 25 DEA, Get Smart About Drugs website, What You Should Know About Marijuana Concentrates/Honey Butane Oil. Accedido el 16 de agosto de 2016, en www.getsmartaboutdrugs.com/content/what-you-should-know-about-marijuana-concentrates-honey-butane-oil.
- 26 CDC, *Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2015*, Surveillance Summaries, Vol. 65/No. 6, Morbidity and Mortality Weekly Report for June 10, 2016. Accedido el 16 de agosto de 2016, en https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrb/pdf/2015/ss6506_updated.pdf.
- 27 DEA, Get Smart About Drugs website, Spice/K2, Synthetic Marijuana Drug Info page, <https://www.justthinktwice.gov/drugs/spice-k2-synthetic-marijuana>, Accedido el 8 de enero de 2017.
- 28 *Monitoring the Future: National Survey Results on Drug Use, 1975-2015*, 2015 Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use, página 13.
- 29 CDC, National Center for Health Statistics, National Vital Statistics Reports, Volume 65, Number 10, December 20, 2016, *Drugs Most Frequently Involved in Drug Overdose Deaths: United States 2010-2014*. Accedido el 9 enero de 2017, en www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr65/nvsr65_10.pdf.
- 30 NIDA. *Principles of Substance Abuse Prevention for Early Childhood*. Accedido el 5 de diciembre de 2016, en www.drugabuse.gov/publications/principles-substance-abuse-prevention-early-childhood.
- 31 HHS, *Facing Addiction in America*.
- 32 NIDA, *Principles of Substance Abuse Prevention for Early Childhood*. Accedido el 5 de diciembre de 2016.
- 33 HHS, *Facing Addiction in America*.
- 34 Sitio web de la CDC, Adolescent and School Health, School Connectedness. Accedido el 13 de agosto de 2016, en www.cdc.gov/healthyyouth/protective/school_connectedness.htm.
- 35 Sitio web del National Center on Safe Supportive Learning Environments. Accedido el 30 de septiembre de 2016, en <https://safesupportivelearning.ed.gov/edscls>.
- 36 School Climate Research Summary: August 2012, School Climate Brief, No. 3. Accedido el 30 de septiembre de 2016, en www.schoolclimate.org/climate/research.php.
- 37 Institute of Education Sciences, National Center for Education Statistics, February 2012 Evaluation Brief, *What Are Districts' Written Policies Regarding Student Substance-Related Incidents?* Accedido el 30 de noviembre de 2016, en <http://ies.ed.gov/ncee/pubs/20124022/pdf/20124022.pdf>.
- 38 Las sugerencias en la Sección 4 se basan principalmente en el folleto del NIAAA, *Make a Difference – Talk To Your Child About Alcohol*, en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm; the NIDA guide, *Marijuana: Facts Parents Need to Know*, en www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/letter-to-parents; SAMHSA's "Talk. They Hear You." en www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources; y HHS, Office of Disease Prevention and Health Promotion, *Talk to Your Kids about Tobacco, Alcohol, and Drugs* página web en <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-tobacco-alcohol-and-drugs>. Todos estos sitios fueron accedidos el 7 de diciembre de 2016.
- 39 NIDA, *Principles of Substance Abuse Prevention for Early Childhood*. Accedido el 15 de agosto de 2016.
- 40 NIDA, Family Checkup (Chequeo familiar). Accedido el 8 de diciembre de 2016, en www.drugabuse.gov/family-checkup.
- 41 SAMHSA, "Talk. They Hear You." application, Underage Drinking Prevention National Media Campaign. Accedido el 7 de agosto de 2016, en www.samhsa.gov/sites/default/files/why-talk-about-alcohol_0.pdf.

- 42 Las sugerencias en esta tabla se basan principalmente en el folleto de NIAAA, *Make a Difference – Talk To Your Child About Alcohol*, disponible en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm; La guía del NIDA, *Marijuana: Facts Parents Need to Know* (Marihuana: Lo que debes saber), en www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/letter-to-parents; El sitio web de SAMHSA, *They Hear You* (Te escuchan) en www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources; y HHS, Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud en la página web *Hable con sus hijos sobre el tabaco, el alcohol y las drogas*, en <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-tobacco-alcohol-and-drugs>. Todos estos sitios fueron accedidos el 7 de diciembre de 2016.
- 43 NIDA, *Principles of Adolescent Substance Use Disorder Treatment: A Research-Based Guide*. Accedido el 5 de diciembre 2016, en www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide.
- 44 NIDA, *The Science of Drug Abuse and Addiction: The Basics*. Accedido el 16 de agosto de 2016, en www.drugabuse.gov/publications/media-guide/science-drug-abuse-addiction-basics.
- 45 NIDA, *Treatment Approaches for Drug Addiction*. Accedido el 30 de noviembre de 2016, en www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/treatment-approaches-drug-addiction.
- 46 La Administración para el Control de Drogas y el Departamento de Educación de EE.UU. no respaldan ni aprueban productos o servicios no afiliados con el gobierno federal.

RECONOCIMIENTO

La Administración para el Control de Drogas y el Departamento de Educación de EE.UU. agradecen a las siguientes personas y agencias la ayuda prestada en la revisión y los comentarios sobre esta publicación:

Brian King, Ph.D.
Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

Corinne Husten, MD
Administración de Drogas y Alimentos

Michele Bloch, MD, Ph.D.
Instituto Nacional del Cáncer

Vivian Faden, Ph.D.
Instituto Nacional para la Prevención del Alcoholismo

Instituto Nacional de Abuso de Drogas

Oficina Nacional para la Política de Control de Drogas

Jennifer Fan, PharmD, JD
La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias

