



¿Se pregunta cómo hablar con su niño o adolescente sobre el alcohol y otras drogas?

Aprenda a hablar con ellos, reconozca el consumo de sustancias y busque ayuda si la necesita.

¿Por qué hablar del alcohol y otras drogas?

- **Los jóvenes escuchan sobre el consumo de sustancias todos los días**, en persona y en los medios. Lo que usted haga y diga establece expectativas y puede ayudarlos a mantenerse saludables.
- **Los padres son la mayor influencia en la decisión de un joven de no consumir alcohol ni otras drogas.** Empiece a tener conversaciones apropiadas para su edad desde el preescolar y no se detenga.
- **Cuanto antes empiece a hablar**, más interiorizarán sus mensajes. Nunca es tarde para empezar.
- **Si usted o un familiar está abusando de sustancias**, su niño o adolescente corre un mayor riesgo de hacerlo. Hable de esto para protegerlos a largo plazo.

¿Cómo debo hablar de esto?

- **Sea honesto y abierto.** Hágales saber a los niños y adolescentes que pueden hacerle preguntas y hablar sobre temas importantes.
- **Base la información en los hechos, no en el miedo.** Explique con claridad sus preocupaciones. Por ejemplo, "Tu cerebro aún se está desarrollando y quiero que tú seas lo mejor que puedas ser. El alcohol y las drogas lo harían más difícil".
- **Es aceptable no tener todas las respuestas.** Compartan sus valores y busquen más información juntos.
- **Enfóquese en lo que deberían hacer**, más que en lo que no deberían hacer.
- **Establezca expectativas claras.** La mayoría de los padres piensa que ya le dijeron a su niño o adolescente cuál es su posición. Menos de la mitad de los estudiantes de séptimo a duodécimo grado en Nueva York dice que sus padres les hablaron sobre el consumo de alcohol por menores de edad.¹
- **Hable sobre lo que ve en los medios**, incluyendo en las redes sociales y en la vida real. Comparta cómo se siente sobre la conducta que ve. Descubra cómo lo hace sentir a su niño o adolescente.

¹ Informe de la Encuesta de Desarrollo Juvenil de 2014-15, Oficina de Servicios y Apoyo para Adicciones del Estado de Nueva York, página 102, tabla 76.

¿Por qué los jóvenes consumen sustancias?

- **Algunos esperan que sea divertido o que les dé valor** en situaciones nuevas o aterradoras.
- **Algunos piensan que es lo que se espera de ellos** y quieren encajar con sus compañeros.
- **Algunos usan sustancias para ocultar sentimientos desagradables** causados por depresión, ansiedad social, trastornos relacionados con el estrés, abuso físico o emocional y dolor físico.
- **El estrés puede llevar al consumo de sustancias.** Es posible que los jóvenes que toman o consumen drogas para sobrellevar la situación nunca aprendan otras formas de reducir el estrés. Esto aumenta su riesgo de abusar de sustancias a medida que aumenta el estrés en la vida.
- **Algunos consumen sustancias para mantenerse despiertos o trabajar más rápido** (mejora del rendimiento).
- **Están siguiendo su ejemplo.** Los jóvenes que están con adultos que consumen alcohol y drogas tienen más tendencia a consumirlos.²

¿Cuáles son las señales de que mi niño o adolescente puede necesitar ayuda?

Esta lista de cambios puede señalar el abuso de drogas o alcohol, relacionarse con trastornos médicos y de salud mental, o indicar un alejamiento del desarrollo típico de un adolescente.

- **Cambios físicos**
 - Pupilas dilatadas
 - Antojos inusuales
 - Somnolencia
 - Temblores
 - Sangrados frecuentes por la nariz
 - Lamerse constantemente los labios
 - Apariencia desarreglada
 - Aumento o pérdida de peso (fuera de las tasas de las tablas de crecimiento)

² Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does Exposure to Parental Substance Use Disorders Increase Offspring Risk for a Substance Use Disorder? (¿La exposición a los trastornos por consumo de sustancias de los padres aumenta el riesgo de los hijos de sufrir un trastorno por consumo de sustancias?). *Drug and Alcohol Dependence (Dependencia de las drogas y del alcohol)* 2018;186:154-158. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021>.

• Cambios sociales

- Cambio de grupo de amigos o compañeros (tiene nuevos amigos o ya no habla con sus amigos anteriores)
- Falta a clase
- Pérdida del interés en actividades sociales o divertidas
- Se comporta mal o tiene un comportamiento inaceptable (rompe las reglas)
- Pide dinero prestado constantemente
- Mayor aislamiento

• Cambios emocionales

- Cambios extremos de humor
- Introvertido (ya no habla ni sale)
- Hiperactividad o nerviosismo
- Ansiedad (miedo a hacer cosas o ir a lugares)

Aunque estas señales no prueban que su niño o adolescente esté abusando de drogas o alcohol, pueden mostrar que su hijo está lidiando con otro problema o con varios problemas.

¿Cómo debería responder a mi niño o adolescente?

- **Escúchelo** y hágale saber que está para ayudarlo.
- **Recuerde** que los jóvenes pueden sentirse avergonzados y preocupados por cómo responderá usted.
- **Actúe en vez de reaccionar mal.** Reaccionar mal puede alejarlos y hacer que sea más difícil ayudarlos a largo plazo.
- **Prepárese para la conversación,** especialmente si no ha hablado antes con su niño o adolescente. Si no está listo para toda la conversación, tómese un tiempo para dar un paso atrás o busque la ayuda de otro adulto de confianza.
- **Evalúe el riesgo con ellos.** ¿Están experimentando o se sienten obligados a consumir? ¿Están pidiendo ayuda?
- **Hagan juntos un plan de seguridad,** ya sea que necesiten un plan para salir de una situación con sus compañeros en la que consumen alcohol o drogas o que necesiten ayuda profesional.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Consulte los recursos en la parte de atrás de este folleto para obtener ayuda para hablar con su niño o adolescente y acceso a las opciones de tratamiento, si es necesario.

Medidas para ayudar a su niño o adolescente:

1. Hable con su hijo sobre el alcohol y las drogas desde el principio. Hágle saber que está para ayudarlo.
2. Tenga en cuenta cómo se consumen el alcohol y las drogas y cómo se habla de estos en su familia, y lo que su niño o adolescente puede ver en la vida cotidiana.
3. Guarde el alcohol y los medicamentos recetados (incluyendo los opioides) en gabinetes cerrados con llave y deseche todos los medicamentos que ya no use. Anime a la familia y a otras personas que cuidan de su niño o adolescente a que hagan lo mismo.
4. Si su niño o adolescente tiene un problema y está abusando de sustancias, consulte con uno de los recursos en la parte de atrás de este folleto.
 - a. También puede preguntarle a algún posible proveedor de atención de salud sobre su experiencia en el tratamiento de adolescentes o adultos jóvenes.
 - b. Averigüe si el proveedor da medicamentos como parte del tratamiento. Esta es una de las mejores prácticas para el trastorno por consumo de opioides y también puede ayudar con el abuso de alcohol.
5. Si su hijo tuvo una operación o siente dolor, hable con el proveedor sobre las maneras más seguras de aliviar el dolor, y evite las recetas médicas de opioides cuando sea posible.

+ Recursos y apoyo

- **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)**
 - Visite [samhsa.gov/underage-drinking](https://www.samhsa.gov/underage-drinking) para obtener información sobre cómo hablar con sus niños y adolescentes sobre el consumo de alcohol y otras drogas desde el principio.
- **Oficina de Servicios y Apoyo para Adicciones del Estado de Nueva York (New York State Office of Addiction Services and Supports)**
 - Visite [talk2prevent.ny.gov](https://www.talk2prevent.ny.gov) para obtener información sobre el consumo de sustancias en los jóvenes y encontrar recursos sobre cómo conectarse, comunicarse y las consecuencias.
- **Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas para Adolescentes (National Institute on Drug Abuse for Teens)**
 - Visite [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov) para obtener información científica sobre el consumo de drogas entre adolescentes y sus efectos, incluyendo recursos interactivos para adolescentes, maestros y padres.
- **NYC Well (NYC Sana)**
 - Para recibir apoyo 24/7 por parte de personal capacitado para escuchar y recomendar recursos a los neoyorquinos, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- **Center on Addiction (Centro para Adicciones)**
 - Esta línea de ayuda da apoyo personalizado a los padres y personas a cargo del cuidado de niños o adolescentes que consumen sustancias. Para comunicarse con un especialista capacitado, llame al 855-378-4373, envíe un mensaje de texto al 55753 o visite [drugfree.org/helpline](https://www.drugfree.org/helpline).