

¡Cómo saber si un niño está consumiendo

DRUGS

**y qué hacer al
respeto!**

CO

El primer
la mayor
informac
drogas y

La marihuana, también conocida como **ganja** o **sativa**. Se puede fumar o en alimentos tales como el "paso" porque a menudo se mezcla con azúcar.

El tabaco es la clase de droga que causa la mayor agitación. Los síntomas más comunes del uso de tabaco son:

La cocaína, también conocida como **crack** o **roca**, y se mezcla con éter y otros químicos para hacer pequeños trozos. Cualquiera que use cocaína puede experimentar:

Los calmantes, también conocidos como **medicinas legales** que se recetan como se recetan los calmantes del que generan dependencia: las cervezas, los vinos y los medicamentos.

Los inhalantes son los **aceleradores**. Los encuentran en muchos productos de uso diario: las uñas (acetona), el frotador de limpieza, el éter y el

Cómo Saber

Señales de alerta sobre el uso de las drogas:

Mientras más temprano se identifica un problema de uso de drogas, más fácil será detenerlo.

Identifique cambios bruscos de humor y de comportamiento, tales como:

- Hostilidad poco común, irritabilidad o comportamiento reservado
- Alejamiento de la familia
- Cambios de amistades
- Resistencia a la disciplina
- Un hábito de deshonestidad, robo y problemas con la policía
- Posesión de grandes cantidades de dinero
- Baja en las calificaciones
- Un aumento súbito de ausencias y retrasos
- Poca concentración y falta de memoria
- Problemas del habla

- Una pérdida de motivación y de interés en las actividades regulares

- Mensajes o símbolos relacionados con drogas en las pertenencias

- Falta de interés en la apariencia o en la higiene

Note cambios en el bienestar físico de su hijo tales como:

- Una apariencia poco saludable
- Ojos inyectados de sangre
- Pupilas dilatadas o contraídas
- Nariz mucosa y tos constante
- Un cambio radical en los hábitos de comer y de dormir
- Una súbita pérdida de peso
- Falta de energía

Esté consciente que estas señales podrían indicar un problema distinto al del uso de drogas. Las drogas, rastros de drogas y objetos relacionados con drogas son evidencias más directas del uso de éstas.

Si usted
Asegúrese

Si usted
Llame a

sospecha que su hijo está consumiendo drogas, cuestione absolutamente todo. Se de controlar lo más que pueda las actividades de su hijo.

Cree que tiene fuertes evidencias y decide intervenir, espere a que su hijo esté sobrio. Otros miembros de la familia para que lo apoyen al momento del enfrentamiento, si fuese necesario.

Lo que sí se debe hacer y lo que no se debe hacer

- No se alarme ni se culpe a usted mismo.
- **Sí**, hágase un examen de conciencia y considere el ejemplo que usted ha dado.
- No sea sarcástico, acusatorio ni compasivo.
- **Sí**, muestre su preocupación y su comprensión.

Y qué hacer al respecto!

- Si usted tiene evidencias convincentes, **No** se deje persuadir de lo contrario si su hijo lo niega.
- **Sí**, sea firme, ríjase por la disciplina establecida.
- **No** trate de conmovir a su hijo con llamados o súplicas sentimentales.
- **Sí** presente la evidencia de forma tranquila y racional, sin darle a su hijo la oportunidad de mentir.

Esté preparado ya que probablemente su hijo le mentará y quizá sea necesario recurrir a ayuda externa.

La comunicación: La llave de la prevención

La mejor forma para prevenir que ocurra un problema de drogas es ofrecer un ambiente de comunicación abierta y honesta. Pruebe estos consejos para obtener una comunicación satisfactoria:

- **Mantenga la calma.** La rabia (el enojo) puede dificultar su capacidad para comunicarse racionalmente con su hijo.
- **Escuche con toda atención.** No interrumpa ni dé su opinión hasta que su hijo se lo pida.

- **Concéntrese en tratar de comprender** más que en estar siempre ofreciendo consejos. Repita lo que se está diciendo si fuese necesario.
- **Observe tanto el lenguaje corporal** de su hijo como el suyo y envíe mensajes positivos.
- **Hable en nombre propio.** Haga énfasis en sus sentimientos. Comience las frases con la palabra "Yo" en vez de la palabra "Tú."

- **Sea firme.** Las reglas familiares, el comportamiento esperado y las probables consecuencias deben ser comunicadas a los hijos y deben ser aceptadas por todos los miembros de la familia.

Cómo buscar ayuda

Las personas que le podrían indicar un programa de tratamiento de drogas en su comunidad son:

- su doctor
- su hospital
- la sociedad de salud mental de su ciudad
- el orientador sobre abuso de sustancias de la escuela de su distrito
- algunas líneas telefónicas de ayuda sobre el abuso de drogas
- los padres de niños que han estado en este tipo de programas.

iInvolúcrese ahora mismo!

- Comience a hablarle a su hijo sobre las drogas lo más pronto posible.
- Involucre a sus hijos en el establecimiento de las reglas de convivencia familiar y de las consecuencias cuando se violan las reglas.
- Sea firme e imponga disciplina desde el principio.
- Dé usted el ejemplo con sus propios actos.
- Sepa cómo reconocer un problema de drogas si se le presentara y cómo obtener tratamiento.
- Aliente la participación en actividades saludables y demuestre su apoyo participando en esas actividades cada vez que sea posible.

Courtesy Of



**DEPARTMENT OF STATE
HEALTH SERVICES
SUBSTANCE ABUSE
SERVICES**

**1-800-832-9623
1-888-PRC-TEXX**

<http://www.dshs.state.tx.us/sa>

**SKILL
BUILDER®**



© 1997 SYNDISTAR, INC.

5801 River Road

New Orleans, Louisiana 70123

Para repetir el pedido de esta publicación, llamar al 504-733-9887 y pedir el producto #PBDA665

ISBN 1-56230-577-8