

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Uso de sustancias

Muchos jóvenes consumen alcohol y otras drogas. Algunos desarrollan problemas graves que requieren tratamiento profesional. Mientras más pequeños sean los niños cuando comiencen a consumir drogas y alcohol, más probable será que desarrollen a futuro trastornos por uso de sustancias. Otros trastornos psiquiátricos suelen coexistir con los problemas de uso de sustancias y necesitan evaluación y tratamiento. Afortunadamente, existen excelentes recursos para los padres que quieren prevenir que sus hijos consuman drogas, y para aquellos que creen que sus hijos pueden tener un problema de uso de sustancias.

Cómo afecta a mi hijo

Las drogas y el alcohol contribuyen a una serie de problemas para nuestros niños, por ejemplo:

- Bajo rendimiento académico
- Problemas de memoria y de aprendizaje
- Ausentismo escolar
- Problemas en las relaciones familiares y con compañeros y falta de empatía por los otros
- Tendencia a involucrarse en otras actividades riesgosas y a sentirse invulnerable
- Mayor riesgo de pasar a drogas más peligrosas y el desarrollo de la dependencia

A pesar de que todos los niños están en riesgo de consumir drogas y alcohol, los siguientes factores de riesgo aumentan significativamente las probabilidades de que un niño desarrolle un problema serio de alcohol o drogas:

- Tener una historia familiar de uso de sustancias o dependencia
- Depresión o autoestima baja
- Aislamiento social, incapacidad de encajar con la mayoría de las personas

¿Qué podemos hacer al respecto?

La investigación ha documentado que la participación familiar y los programas de prevención en la escuela son los medios más efectivos para abordar el uso de sustancias entre los jóvenes.

Preste atención a los signos de problema con sustancias:

- Mal humor o irritabilidad repentinos
- Volverse más reservado
- Comportamiento argumentativo, disruptivo, rebelde
- Autoestima baja o depresión
- Falta de criterio, comportamiento irresponsable
- Distanciamiento social, alejarse de la familia
- Distanciamiento de actividades o amigos habituales, cambio de amistades, pérdida general de interés

Pase tiempo con sus hijos. Demuéstreles cuánto los ama y cuán preocupado está por su seguridad y bienestar.

Eduque a sus hijos acerca de drogas y alcohol. Trate de brindarle información que sea apropiada para su edad y nivel de desarrollo. A los niños más pequeños se les puede decir que las drogas y el alcohol pueden dañar sus cuerpos, mientras que a los niños más grandes se les puede brindar información acerca de drogas específicas y sus efectos.

Piense acerca de la estructura y disciplina que usted proporciona.

Asegúrese de que sea apropiada para la edad y el desarrollo de su hijo y de que usted refuerza constantemente el comportamiento que espera.

Haga saber a su hijo, directa y firmemente, que usted desaprueba el uso de drogas y alcohol. Recuerde que usted es el modelo a seguir más importante de su hijo. No fume, no beba en exceso, ni consuma drogas.

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd 
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

Trate de escuchar atentamente a su hijo y resalte la importancia de la comunicación abierta y honesta. Los niños que hablan con sus padres regularmente sobre los peligros de las drogas son menos propensos a consumirlas que los niños que no hablan con sus padres al respecto.

Ayude a su hijo a reconocer sus propios sentimientos, compartiendo los suyos (ejemplo: me siento solo) y comentando cómo parece que se siente su hijo. Recuerde que los niños que pueden expresar sus sentimientos son más propensos a recibir apoyo de los demás y tienen menos probabilidades de consumir drogas y alcohol para tratar de deshacerse de sentimientos malos.

Cúidese. Es difícil que ayude a su hijo si está abrumado. Mantenerse sano también le ayudará a presentarse como un modelo a seguir saludable para su hijo.

Esté al tanto de los amigos de su hijo, ya que es más probable que los niños consuman drogas y alcohol con amigos (en fiestas, automóviles, etc.).

Motive los intereses positivos de su hijo. Actividades como deportes, ejercicio, arte, servicio comunitario y trabajo de medio tiempo proporcionan alternativas positivas al consumo de drogas y ayudan a que su hijo se sienta bien consigo mismo.

Recuerde que el control y la supervisión parental son fundamentales para la prevención del abuso de drogas. Trate de estar presente activa y constantemente en la vida de su hijo y hágale saber que hará lo que sea necesario para asegurar su seguridad y bienestar. Estar en contacto con los maestros, entrenadores y otros adultos en la vida de su hijo es una buena idea.

Si usted sospecha que su hijo está consumiendo drogas, debe expresar sus sospechas abiertamente, evitando las acusaciones directas, cuando su hijo esté sobrio o limpio y usted esté tranquilo. Esto le demostrará que el bienestar de su hijo es fundamental para usted y que todavía lo ama, pero que está más preocupado por lo que su hijo se esté haciendo a sí mismo. Tome medidas. No asuma que su hijo está experimentando o que es un incidente de una sola vez.

Busque asesoramiento de un profesional de salud mental certificado con experiencia en jóvenes y en uso de sustancias y tratamiento. Reunirse con los consejeros de la escuela o el médico de su familia puede llevar a la intervención y apoyo correcto para su hijo y su familia.

Recursos/enlaces

AntiDrug.com, el sitio web de la campaña de medios nacional anti-drogas para jóvenes, proporciona información para padres y auxiliares sobre estrategias probadas de prevención e información sobre qué hacer si sospecha que su hijo adolescente está consumiendo drogas o alcohol: <https://drugfree.org>

Building Blocks for a Healthy Future

Un sitio web desarrollado por la Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias de EE. UU (SAMHSA, por sus siglas en inglés) dirigido a los auxiliares de niños menores (de 3 a 6 años). Encontrará información básica acerca de cómo ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones y a desarrollar un estilo de vida saludable. <http://www.bblocks.samhsa.gov/building-blocks>

El National Council on Alcohol and Drug Dependence se enfoca particularmente en el uso y abuso del alcohol. Para obtener una lista de signos específicos de que su hijo puede estar en problemas en la escuela: <http://www.ncadd.org/family-friends>

Instituto Nacional de Abuso de Drogas

El Instituto Nacional de Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés) proporciona enlaces a información sobre drogas específicas para padres y maestros, así como también un plan de estudios apropiado para la edad con respecto a la educación sobre drogas. <https://www.drugabuse.gov>
<http://www.drugabuse.gov/parent-teacher.html>