

Muchos jóvenes consumen alcohol y otras drogas. Algunos desarrollan problemas graves que requieren tratamiento profesional. Cuanto más pequeños sean los niños que comienzan a consumir drogas y alcohol, más probabilidades tendrán de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias en el futuro. Además, otros trastornos psiquiátricos a menudo coexisten con los problemas de consumo de sustancias y necesitan evaluación y tratamiento. Afortunadamente, existen excelentes recursos para padres y madres que desean evitar que sus hijos consuman drogas y para aquellos que creen que sus hijos pueden tener un problema de consumo de sustancias.

Cómo afecta a mi hijo

Las drogas y el alcohol contribuyen al desarrollo de una serie de problemas para nuestros hijos, entre otros:

- Bajo desempeño académico
- Problemas de memoria y aprendizaje
- Inasistencia y absentismo escolar
- Problemas en las relaciones familiares y con los compañeros; falta de empatía hacia los demás
- Tendencia a participar en otras actividades de riesgo y a sentirse invulnerables
- Mayor riesgo de pasar a drogas más peligrosas y desarrollar dependencia

Si bien todos los niños corren el riesgo de consumir drogas y alcohol, los siguientes factores de riesgo aumentan significativamente la probabilidad de que un niño desarrolle un problema grave relacionado con el alcohol o las drogas:

- Tener antecedentes familiares de consumo o dependencia de sustancias
- Depresión o baja autoestima
- Aislamiento social; incapacidad para encajar con el resto de las personas

¿Qué podemos hacer al respecto?

Las investigaciones han documentado que la participación familiar y los programas de prevención basados en el aula son los medios más eficaces para abordar el consumo de sustancias entre los jóvenes.

Preste atención a las señales de un problema por consumo de sustancias:

- Mal humor o irritabilidad repentinos
- Volverse más reservado

- Comportamiento discutidor, disruptivo y con tendencia a romper las reglas
- Baja autoestima o depresión
- Falta de criterio; comportamiento irresponsable
- Aislamiento social y de la familia
- Abandono de amigos o actividades anteriores, cambio de amigos, falta de interés general

Pase tiempo con sus hijos. Muéstreles cuánto los ama y lo mucho que se preocupa por su seguridad y bienestar.

Eduque a sus hijos sobre las drogas y el alcohol. Trate de brindarles 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 los niños mayores pueden beneficiarse de la información sobre drogas específicas y sus efectos.

Piense en la estructura y la disciplina que les ofrece.

Asegúrese de que sean adecuadas para la edad y el desarrollo de su hijo, y refuerce de forma constante el comportamiento que espera.

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

Trate de escuchar con atención a sus hijos y enfatice la importancia de una comunicación abierta y honesta.

Los niños cuyos padres les hablan con regularidad sobre los peligros de las drogas son mucho menos propensos a consumirlas que los niños que no tienen estas conversaciones con sus padres.

Ayude a su hijo a reconocer sus propios sentimientos compartiendo los suyos (p. ej., me siento solo) y comentando cómo parece sentirse su hijo. Recuerde que los niños que pueden expresar sus sentimientos tienen más probabilidades de recibir apoyo de los demás y es menos probable que recurran a las drogas y al alcohol para tratar de deshacerse de los malos sentimientos.

Cúidese. Es difícil ayudar a su hijo si se usted se siente abrumado. Mantenerse saludable también le permitirá ser un modelo saludable para su hijo.

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

Fomente los intereses positivos de su hijo. Las actividades, como los deportes, el ejercicio, el arte, el servicio comunitario y el empleo a tiempo parcial, brindan alternativas positivas al consumo de drogas y ayudan a su hijo a sentirse bien consigo mismo.

Recuerde que es fundamental que padres y madres ejerzan control y supervisión para prevenir el consumo de drogas. Trate de tener una presencia activa y constante en la vida de su hijo, y hágale saber que hará todo lo que sea necesario para garantizar su seguridad y bienestar. Es buena idea consultar con docentes, entrenadores y otros adultos que formen parte de la vida de su hijo.

Si sospecha que su hijo consume drogas, debe expresarle sus sospechas abiertamente cuando esté sobrio o no esté bajo los efectos de las drogas y usted esté en calma, evitando realizar acusaciones directas. Esto demostrará que el bienestar de su hijo es crucial para usted y que aún lo ama, pero que le preocupa mucho lo que se está haciendo a sí mismo. Tome medidas. No suponga que su hijo está experimentando o que se trata de un incidente aislado.

Busque asesoramiento de un profesional certificado en salud mental con experiencia en el consumo de sustancias y tratamiento para jóvenes. Reunirse con los consejeros escolares o su médico de cabecera puede conducir a la intervención y el apoyo adecuados para su hijo y su familia.

Enlaces a recursos

The AntiDrug.com

Se trata de un sitio web de la campaña mediática National Youth AntiDrug Media Campaign que ofrece a padres, madres y cuidadores datos acerca de estrategias de prevención comprobadas e información sobre qué hacer si sospecha que su hijo adolescente está consumiendo drogas o alcohol.

<https://drugfree.org/resources/>

Building Blocks for a Healthy Future

Un sitio web desarrollado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, en inglés) dirigido a quienes tienen a su cargo a niños pequeños (de 3 a 6 años). Encontrará información básica sobre cómo ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones y desarrollar un estilo de vida saludable.

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/samhsa-2014-prevention-resources.pdf>

SAMHSA

Cómo saber si su hijo bebe alcohol: una lista de señales específicas de que su hijo puede tener problemas con el alcohol: <https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/how-tell-if-your-child-drinking-alcohol>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)

El NIDA brinda enlaces a datos sobre medicamentos específicos para padres y docentes, así como un plan de estudios apropiado para la edad relacionado con la educación sobre las drogas.

<https://www.drugabuse.gov/parents-educators>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.