Los Adolescentes y las Drogas

Los Hechos

Los expertos dicen que los niños comienzan a usar las drogas, el alcohol y el tabaco alrededor de los 13 años. Mientras menos edad tenga el joven al iniciar el uso de las drogas, mayor el riesgo de desarrollar otros problemas asociados con el uso de las drogas, tales como el faltar al colegio, el sexo no planeado o desprotegido, los actos de violencia y los accidentes de conducción de carro/automóvil.

La investigación ha mostrado que la participación paterna hace una diferencia crítica en la vida del niño. Los padres pueden influenciar a sus niños si se les acercan oportunamente y si continúan reforzando los valores fuertes a través de la adolescencia.

Como hablar sobre las drogas

Comience un diálogo continuado

Algunos padres presumen que cuando su niño llega a una cierta edad, es tiempo de sentarse y tener un 'diálogo sobre la droga'. Una aproximación mejor es comenzar temprano y hablar a menudo. Explicar la diferencia entre drogas legales usadas con un propósito médico, y drogas ilegales usadas para divertirse.

Enseñe a los niños a decir "no"

La presión de los compañeros es masiva, y crece en la medida en que los adolescentes entran a la adolescencia. Ayude a su niño a practicar cómo rehusar las drogas de una manera que se ajuste a su personalidad. Ejemplo: "No gracias, no quiero freír mi cerebro" o "He firmado con mi director un acuerdo de no drogarme".

Ponga a descansar su pasado de uso de droga

No es infrecuente para algunos padres experimentar un conflicto interno acerca del tópico de las drogas si ellos la usaron en su adolescencia. Es importante tener en cuenta que las drogas hoy son más presentes, más potentes, y conducen a un comportamiento más promiscuo y a más violencia en las edades más jóvenes que en el pasado. Las consecuencias, tales como las enfermedades transmitidas (STD's) y HIV, también son mayores.

Enseñe acerca de las consecuencias

Haga reglas claras y exíjalas con amor, firmeza y consistencia. Deje que los niños sepan que usted no quiere que ellos usen alcohol, tabaco o drogas ilegales. Los niños de todas las edades necesitan sus límites. No tema establecer una política familiar clara.

PARTNERS IN PARENTING
PIP TIP #5

Los Adolescentes y las Drogas

Los Hechos

Los expertos dicen que los niños comienzan a usar las drogas, el alcohol y el tabaco alrededor de los 13 años. Mientras menos edad tenga el joven al iniciar el uso de las drogas, mayor el riesgo de desarrollar otros problemas asociados con el uso de las drogas, tales como el faltar al colegio, el sexo no planeado o desprotegido, los actos de violencia y los accidentes de conducción de carro/automóvil.

La investigación ha mostrado que la participación paterna hace una diferencia crítica en la vida del niño. Los padres pueden influenciar a sus niños si se les acercan oportunamente y si continúan reforzando los valores fuertes a través de la adolescencia.

Como hablar sobre las drogas

Comience un diálogo continuado

Algunos padres presumen que cuando su niño llega a una cierta edad, es tiempo de sentarse y tener un 'diálogo sobre la droga'. Una aproximación mejor es comenzar temprano y hablar a menudo. Explicar la diferencia entre drogas legales usadas con un propósito médico, y drogas ilegales usadas para divertirse.

Enseñe a los niños a decir "no"

La presión de los compañeros es masiva, y crece en la medida en que los adolescentes entran a la adolescencia. Ayude a su niño a practicar cómo rehusar las drogas de una manera que se ajuste a su personalidad. Ejemplo: "No gracias, no quiero freír mi cerebro" o "He firmado con mi director un acuerdo de no drogarme".

Ponga a descansar su pasado de uso de droga

No es infrecuente para algunos padres experimentar un conflicto interno acerca del tópico de las drogas si ellos la usaron en su adolescencia. Es importante tener en cuenta que las drogas hoy son más presentes, más potentes, y conducen a un comportamiento más promiscuo y a más violencia en las edades más jóvenes que en el pasado. Las consecuencias, tales como las enfermedades transmitidas (STD's) y HIV, también son mayores.

Enseñe acerca de las consecuencias

Haga reglas claras y exíjalas con amor, firmeza y consistencia. Deje que los niños sepan que usted no quiere que ellos usen alcohol, tabaco o drogas ilegales. Los niños de todas las edades necesitan sus límites. No tema establecer una política familiar clara.

Sea un modelo de comportamiento

Si sus niños lo ven bebiendo o consumiendo drogas, ello socavará sus discusiones bien intencionadas. Si alguien en su hogar usa las drogas o el alcohol en forma regular, se estaría enviando claros mensajes a sus niños. Piense acerca de lo que usted está modelando para sus niños y tenga conversaciones cándidas acerca de la adicción desde una edad temprana.

Use momentos propios para enseñar.

Los catalizadores para los momentos propios para la enseñanza pueden encontrarse en la televisión, en el periódico, o en un evento que ocurra en la escuela. *Ejemplo:* Si usted está viendo un programa en el cual los personajes están fumando marihuana, usted puede iniciar una conversación preguntando, "¿Sabes que están fumando?" o " Dime qué sabes sobre los efectos de la marihuana". Pregunte a sus niños sus opiniones y escuche sus preocupaciones. Conversaciones como estas pueden ofrecer maneras no atemorizantes para clarificar la información errónea y reforzar sus valores.

Conviértase en un letrado de los medios

El cine, la televisión, y la música saturan a los niños con mensajes distorsionados sobre las drogas, el alcohol, y el tabaco—a menudo haciéndolos parecer atractivos. Usted puede contrarrestar estos mensajes mediante discusiones informales. Indique que en la vida real estas conductas conducen a consecuencias penosas. La intención de los medios es hacer dinero, no proteger a los niños.

Estimule las actividades saludables

Involucre a sus niños en actividades extracurriculares atractivas y programas o deportes después de la escuela. Los niños con tiempo no supervisado y poco que hacer se inclinan a experimentar con la droga y el alcohol.

Escuche y observe

Esté informado de donde están sus hijos y con quien se asocian. Note los cambios en personalidad, desempeño académico, amigos o un cambio desfavorable en apariencia. La parafernalia tal como los encendedores de butano, tubos, papeles que se enrollan o goteros oculares son unos pocos signos del uso potencial de la droga. Si usted percibe los signos del uso de la droga, busque la ayuda de un profesional.

Producido por:
CFERT (800) 457-2736
Colorado Family Education, Resources & Training
Colorado State University
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.

Sea un modelo de comportamiento

Si sus niños lo ven bebiendo o consumiendo drogas, ello socavará sus discusiones bien intencionadas. Si alguien en su hogar usa las drogas o el alcohol en forma regular, se estaría enviando claros mensajes a sus niños. Piense acerca de lo que usted está modelando para sus niños y tenga conversaciones cándidas acerca de la adicción desde una edad temprana.

Use momentos propios para enseñar.

Los catalizadores para los momentos propios para la enseñanza pueden encontrarse en la televisión, en el periódico, o en un evento que ocurra en la escuela. *Ejemplo:* Si usted está viendo un programa en el cual los personajes están fumando marihuana, usted puede iniciar una conversación preguntando, "¿Sabes que están fumando?" o " Dime qué sabes sobre los efectos de la marihuana". Pregunte a sus niños sus opiniones y escuche sus preocupaciones. Conversaciones como estas pueden ofrecer maneras no atemorizantes para clarificar la información errónea y reforzar sus valores.

Conviértase en un letrado de los medios

El cine, la televisión, y la música saturan a los niños con mensajes distorsionados sobre las drogas, el alcohol, y el tabaco—a menudo haciéndolos parecer atractivos. Usted puede contrarrestar estos mensajes mediante discusiones informales. Indique que en la vida real estas conductas conducen a consecuencias penosas. La intención de los medios es hacer dinero, no proteger a los niños.

Estimule las actividades saludables

Involucre a sus niños en actividades extracurriculares atractivas y programas o deportes después de la escuela. Los niños con tiempo no supervisado y poco que hacer se inclinan a experimentar con la droga y el alcohol.

Escuche y observe

Esté informado de donde están sus hijos y con quien se asocian. Note los cambios en personalidad, desempeño académico, amigos o un cambio desfavorable en apariencia. La parafernalia tal como los encendedores de butano, tubos, papeles que se enrollan o goteros oculares son unos pocos signos del uso potencial de la droga. Si usted percibe los signos del uso de la droga, busque la ayuda de un profesional.

Producido por:
CFERT (800) 457-2736
Colorado Family Education, Resources & Training
Colorado State University
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.