

Boletín de Salud:

Niños libres de las drogas



nyc.gov/health

#27 de la Serie Boletines de Salud, sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Los padres pueden hacer la diferencia

- Aproximadamente la mitad de los niños prueba drogas ilegales y la mayoría prueba el alcohol.
- El alcohol y las drogas son peligrosos especialmente para los menores de 18 años.
- Los padres pueden ayudar a mantener a sus hijos alejados del alcohol y las drogas conversando con ellos con frecuencia e involucrándose de manera activa en sus vidas.

El alcohol y otras drogas son perjudiciales especialmente para los niños

- El alcohol y las drogas pueden perjudicar el desarrollo físico, mental y emocional.
 - También pueden provocar accidentes de tránsito y otras lesiones.
 - Es más probable que las personas que comienzan a beber en su adolescencia lleguen a ser adictos de adultos.

¿Cómo puedo mantener a mis hijos alejados de las drogas?

- Involúcrese de manera activa en la vida de sus hijos.
 - Siempre sepa dónde están, qué están haciendo y con quién están.
 - Converse con ellos regularmente sobre sus actividades y metas para el futuro.
 - Almuerce o cene en familia con la mayor frecuencia posible.
- Establezca reglas claras con respecto al alcohol y las drogas. La política de “tolerancia cero” es la más fácil de comprender y hacer cumplir.
- Aproveche las oportunidades para conversar sobre el alcohol o las drogas cuando surja el tema en la TV o en una película, en las noticias o como parte de otra conversación.
- Uno de cada 5 adolescentes ha usado calmantes recetados para excitarse. ¿Por qué tentarlos? Mantenga los medicamentos de venta libre y los medicamentos recetados fuera del alcance de los niños.
- Simule situaciones con sus hijos. Muéstrelas cómo pueden salir de las situaciones donde se vean presionados a usar alcohol o drogas.
- No les permita fumar. La nicotina es una droga altamente adictiva y es más probable que los niños que fuman beban o usen otras drogas.
- Aliente a los niños a mantenerse activos.
 - Es mucho menos probable que los niños que están ocupados con la escuela, deportes, pasatiempos y actividades religiosas o comunitarias beban o usen drogas.
 - No obstante, no les permita abarcar demasiado. Incluso los niños que tienen un buen rendimiento pueden comenzar a beber o usar drogas si sienten que están bajo demasiada presión.

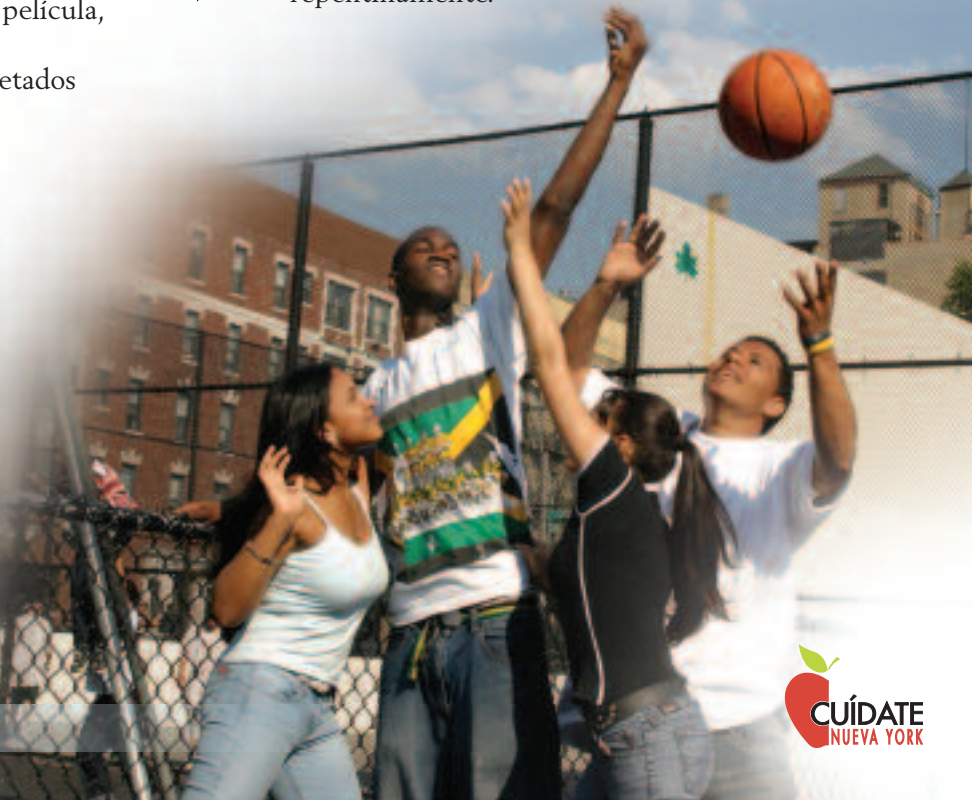
Sea un buen ejemplo

- Lo que los padres *hacen* es más importante que lo que *dicen*.
 - Beba alcohol sólo con moderación – no más de 1 o 2 tragos por día en promedio. Nunca se emborrache frente a sus hijos.
 - No use drogas, incluso si piensa que sus hijos no lo saben. (Casi siempre lo saben.)

¿Cómo puedo darme cuenta si mi hijo está tomando o está usando drogas?

No siempre se evidente.

- Los padres saben que es normal que los adolescentes actúen de manera un poco extraña. Frecuentemente:
 - Cambian de humor (están malhumorados, actúan de forma secreta, se enojan o se aíslan).
 - Comen y duermen más y en horarios irregulares.
 - Cambian de intereses o de amigos repentinamente.



Preste atención a estos comportamientos.

- Estos signos son indicadores fuertes de que un niño puede estar tomando o usando drogas:
 - Parece torpe, “perdido en el espacio” o “distráido.”
 - Miente, roba o se pone violento.
 - El aliento o la ropa huele a alcohol, marihuana u otras sustancias químicas fuertes.
 - Tiene los ojos rojos o los párpados hinchados; problemas de concentración.
 - Quemaduras o sangrado nasal inexplicables (por fumar o aspirar drogas).
 - “Marcas” en los brazos o piernas por inyectarse drogas. (Las mangas largas cuando hace calor pueden indicar la intención de ocultarlas.)

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: nyc.gov/health o llame al 311 y solicite información sobre **Niños libres de las drogas**
- Para solicitar ayuda con el abuso de sustancias o problemas de salud mental: llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o al 311



Más
información

- Instituto Nacional para el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism): www.niaaa.nih.gov
- Instituto Nacional para el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse): www.nida.nih.gov
- Asociación para una América Libre de Drogas (Partnership for a Drug-Free America): www.drugfree.org
- Campaña Mediática Nacional Antidrogas para Jóvenes (National Youth Anti-Drug Media Campaign): www.theantidrug.com
- LLAME al 911 en cualquier emergencia médica

311 para servicios de la ciudad de NY que no son de emergencia.
Interpretación telefónica en 170 idiomas.

¿Qué hago si mi hijo tiene un problema?

- Es normal que los padres sientan miedo y enojo cuando descubren que su hijo está bebiendo o consumiendo drogas. Está bien – de hecho es importante – demostrar que desapruueba dicha conducta y conversar sobre su temor.
- No obstante, tenga cuidado con su reacción. Una respuesta fuera de control no arreglará los problemas. Sólo hará las cosas más difíciles.
- No exagere deliberadamente los malos efectos de las drogas. Los niños sabrán que no está diciendo la verdad.
- Converse con su hijo y comparta su preocupación.
 - *Mantenga la calma.* Aun cuando esté enojado, intente mantener sus emociones bajo control.
 - Haga preguntas directas sobre el alcohol y las drogas. Si tiene pruebas, dígalos.
 - Piense qué va a decir *antes* de decirlo. Ensaye con su cónyuge o un amigo de confianza. Busque apoyo si lo necesita.
- Nunca se olvide de decirle a su hijo que lo ama incondicionalmente.
- Puede sentir la tentación de investigar en el dormitorio de su hijo o entre sus pertenencias.
 - Los niños y adolescentes necesitan y merecen privacidad. Pero cuando la salud está en riesgo, o en otras emergencias, los padres a veces tienen que hacer una excepción.
- Considere qué tipo de ayuda necesita el niño.
 - A veces, todo lo que necesita es una conversación seria.
 - Es probable que desee reunirse con el médico de la familia o un consejero para discutir si es necesario un tratamiento.
 - Es poco probable que necesite una intervención inmediata. No se deben tomar acciones drásticas como enviar a su hijo a rehabilitación antes de conversar con un médico. (¡Advertencia! Tenga cuidado con los tratamientos de drogas fraudulentos.)

Boletín de Salud: Niños libres de las drogas

Noticias de Salud y Salud Mental

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Secretaría de Comunicaciones

Sandra Mullin, Comisionado Asociado
Drew Blakeman

Cortnie Lowe, M.F.A. Sara Schanzer
Kenneth Lo Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Boletín preparado con la colaboración de:
División de Salud Mental

Todos los Boletines de Salud están disponibles en nyc.gov/health.
Para más copias de este Boletín de Salud, llame al 311.

Para recibir ésta y otras publicaciones del DOHMH por correo electrónico, visite
<http://www.nyc.gov/health/email>. Para suscribirse para recibir las por correo, envíe
un correo electrónico con su nombre y dirección postal a healthcmi@health.nyc.gov.