

# *¡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

[www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)

**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

#### **Consejo Estadounidense para la Educación sobre las Drogas**

Este sitio está diseñado para los padres que quieren sugerencias para hablar con sus hijos sobre drogas y alcohol, e información sobre signos y síntomas de drogas específicas.  
<http://www.acde.org/parent/Default.htm>

**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:  
<http://www.theantidrug.com/ei/>

#### **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/family/default.aspx>

**Check Yourself-** incluye descripciones detalladas de drogas, mitos y verdades sobre el alcohol e historias personales.  
<http://checkyourself.com>

**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/facts/parent2.html>

#### **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.  
<http://nida.nih.gov>  
<http://www.nida.nih.gov/parent-teacher.html>

MHAMD ~ 443-901-1550 ~ [www.mhamd.org](http://www.mhamd.org)

MCF ~ 410-730-8267 ~ [www.mdcoalition.org](http://www.mdcoalition.org)

¡La salud mental de los niños importa! La campaña es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, por sus siglas en inglés) y de la Coalición de Familias de Maryland (MCF, por sus siglas en inglés) con apoyo de la Administración de Salud Mental de Maryland y MD CARES. El objetivo de la campaña, con socios en todo el estado, es aumentar la concientización pública de la importancia de la salud mental de los niños. Para más información, visite [www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)