



Información sobre drogas y alcohol

Aunque estas sustancias no sean usadas frecuentemente por los estudiantes de la primaria, los padres deben de informarse para mantener a sus hijos seguros.

Alcohol – El consumo de alcohol de menores de edad se extiende mucho y es un peligro de intoxicación.

Cocaína – Este estimulante acelera todos los procesos del cuerpo. La cocaína es adictiva y se puede inhalar o inyectar.

Éxtasis – Una “droga de antro” muy popular, este estimulante produce efectos psicodélicos durante varias horas.

Inhalantes – Pueden ser botes de aerosoles, gasolina, freón y pintura.

Marihuana – Las hojas se pueden enrollar en forma de cigarillo, fumar en pipa o consumir en productos alimenticios (comestibles). La marihuana es la droga más usada por los adolescentes.

Medicamentos con y sin receta – Los medicamentos con receta y sin receta (jarabe para la tos, pastillas para el resfriado, etc.) son, a menudo, las “drogas escogidas” porque se las pueden obtener fácilmente en casa y en las tiendas.

Hechos de las drogas y el alcohol

- ▶ Beber en exceso (*binge drinking*) es consumir cinco bebidas o más, en el caso de los varones, y cuatro o más, en el caso de las mujeres, durante una sesión de bebida.
- ▶ Las denominaciones populares de la marihuana incluyen *pot*, *hierba*, *mota*, *María*, y *churro*.
- ▶ El uso adolescente de inhalantes, éxtasis y cocaína se ha reducido. Sin embargo, ha aumentado el uso de marihuana, medicamentos con receta y medicamentos sin receta.
- ▶ Los opioides comprenden varios analgésicos comúnmente recetados. Son muy adictivos, y su uso entre los adolescentes está en aumento. Los opioides de venta con receta incluyen hidrocodona (Vicodin), oxycodona y fentanilo. La heroína también es un opioide.
- ▶ El uso de cigarrillos electrónicos, “vaporizadores” o “vapes” está en aumento. Al igual que los cigarrillos normales, los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y son adictivos.
- ▶ Estudios muestran que experimentar con el alcohol se triplica del cuarto al sexto grado.

Para obtener más información, vaya a drugfree.org



WOODBURN PRESS

InfoGuía para padres – Elemental

Alcohol, drogas y tabaco

woodburnpress.com

Derechos reservados

7355-20

Alcohol, drogas y tabaco



Usted hace la diferencia



Alcohol, drogas, y tabaco

En algún momento, la mayoría de los padres se preocupan de que sus hijos usen tabaco, alcohol o drogas. Sin embargo, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para que sus hijos estén seguros y sigan un buen camino.

Para proteger a su hijo

- ▶ involúcrese en la vida de su hijo
- ▶ ponga límites y reglas
- ▶ manténgase informado
- ▶ conozca las señales de aviso
- ▶ actúe si sea necesario

Algunos estudios muestran que los padres son los más responsables de evitar que los jóvenes se involucren en el consumo de alcohol.

Mantenga a su hijo seguro

- ▶ Anímele a participar en actividades de la escuela, la familia y la comunidad.



- ▶ Trate de conocer a los amigos de su hijo y a sus padres.
- ▶ Entérese de los programas de televisión que su hijo ve, qué videojuegos juega y qué música escucha. Entérese también de qué lugares visita su hijo en línea. Ponga reglas y límites.
- ▶ Tenga el tabaco, el alcohol, medicamentos con receta y sin receta fuera de la vista e inaccesibles. Es más probable que los preadolescentes experimenten con cosas que están disponibles en casa.
- ▶ Encuentre "momentos de enseñanza" para hablar con su hijo de las consecuencias por el uso de las drogas y el alcohol. *Una discusión sobre las drogas y el alcohol no es suficiente.*
- ▶ Tenga en cuenta que los preadolescentes que buscan sentirse bien relajados (*o high*), a veces inhalan humos de aerosoles, pintura, etc. Esto se llama *huffing* y puede ser muy peligroso.
- ▶ Comuníquele que habrá consecuencias por el uso del tabaco, el alcohol o las drogas. *El saber que habrá consecuencias le da a su hijo una razón para rechazarlo.*

Señales de aviso

Cuando los estudiantes usan alcohol o drogas, hay, a menudo, señales de aviso. A continuación se presenta una lista de las señales más comunes:

- ▶ influencia negativa en las notas
- ▶ cambio de amistades
- ▶ cambio de comportamiento
- ▶ actitud más rebelde
- ▶ meterse en problemas en la escuela
- ▶ hablar de alcohol o drogas
- ▶ cambio de hábitos de sueño y comida
- ▶ falta de interés en actividades que antes disfrutaba
- ▶ evidencia física de uso (por ejemplo, latas de cerveza, parafernalia de drogas, olor en la ropa, dibujos de cosas relacionadas con el alcohol o las drogas)



Como padre, su primera responsabilidad es proteger a su hijo. Si usted cree que su hijo está involucrado en un comportamiento peligroso, hable con su hijo sobre su preocupación.

Para recibir ayuda o consejo, hable con el consejero o el médico de su hijo.