



Manteniendo a sus Adolescentes Libres de Drogas

Una Guía Para las Familias Hispanas


Oficina de la Política Nacional Sobre el Control de las Drogas | Campaña Nacional Anti-Drogas



Keeping Your Teens Drug-Free

A Guide for Hispanic Families

Office of National Drug Control Policy | National Youth Anti-Drug Media Campaign



You Matter

Whether you are a parent, grandparent or any other person who cares about a teen's future, it's important to address the issue of drugs. Chances are, your teens will be faced with, "Should I or shouldn't I?" This booklet will help you teach your child to know that the answer is, "I shouldn't and I won't." If your teens don't hear about illegal drugs and alcohol from you, they'll hear about them from someone else. Make certain that they understand the risks of using marijuana and other drugs. Two-thirds of Hispanic teens in the U.S. see great risk of upsetting their parents or losing the respect of family and friends if they smoke marijuana.

You might not expect your teens to experiment with marijuana and other drugs. But in the U.S., Hispanic eighth graders have the highest rates of use of most illegal drugs, including marijuana, cocaine and heroin.

Teens, Marijuana and Other Drugs

Teens today are using drugs at younger and younger ages, when their brains and bodies are still developing. Of all of the illicit drugs, marijuana is the most widely used. If your child is exposed to drugs, he or she will most likely be offered marijuana.

Marijuana Causes Problems

- Some frequent, long-term marijuana users show signs of a lack of motivation (amotivational syndrome). Their problems include not caring about what happens in their lives and a lack of concern about how they look. As a result of these symptoms, some users tend to perform poorly in school or at work.
- Heavy or daily use of marijuana affects the parts of the brain that control memory, attention and learning and can make it more difficult to learn and perform tasks that call for more than one or two steps.



1

Marihuana

- Algunas de las personas que usan marihuana con frecuencia muestran señas de falta de motivación. Sus problemas incluyen falta de interés por lo que ocurre en sus vidas y por su apariencia. Como resultado de estos síntomas, algunos usuarios suelen tener un desempeño muy pobre en la escuela o en el trabajo.



1

Sus Acciones y Palabras Importan

Si usted es padre, abuelo o simplemente una persona interesada en el futuro de un adolescente, es importante estar conciente sobre el problema de las drogas. Probablemente, su adolescente en algún momento se preguntará “¿Debo o no debo?” Este folleto le ayudará a enseñarle a sus hijos que la respuesta definitiva es “No debo y no lo haré”. Si usted no habla con su adolescente acerca de las drogas ilícitas y el alcohol, alguien más lo hará. Asegúrese que entiendan los riesgos de usar marihuana y otras drogas. Dos tercios de los jóvenes hispanos en los Estados Unidos consideran que corren un gran riesgo de disgustar a sus padres o perder el respeto de sus amigos y familiares si fuman marihuana.

Tal vez usted no espera que su adolescente experimente con marihuana y otras drogas. Pero en los Estados Unidos, los jóvenes hispanos inscritos en el octavo grado escolar tienen el porcentaje más alto de consumo de la mayoría de drogas ilícitas, incluyendo marihuana, cocaína y heroína.

Los Adolescentes, La Marihuana y Otras Drogas

Hoy en día, los adolescentes están consumiendo drogas a edades más y más tempranas, cuando sus cerebros y cuerpos aún se están desarrollando. De todas las drogas ilícitas, la marihuana es la más popular. Si alguien expone a sus hijos a las drogas, lo más probable es que le ofrezcan marihuana.



- El uso diario o en gran cantidad de la marihuana afecta las partes del cerebro que controlan la memoria, aprendizaje y atención, y puede dificultar el aprendizaje y ejecución de tareas que requieran más de uno o dos pasos.

- Fumar marihuana causa algunos cambios en el cerebro que son similares a los cambios causados por la cocaína, heroína y el alcohol. Los científicos aun están aprendiendo sobre las diversas maneras en que la marihuana puede afectar el cerebro.

- Un cigarrillo de marihuana puede contener hasta cuatro veces más de alquitrán, un químico que causa cáncer, que un cigarrillo regular de tabaco.

- En un estudio dirigido por la Administración Nacional de Seguridad en el Tráfico de Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration), una dosis moderada de marihuana demostró reducir la capacidad para conducir. Además, los efectos de una dosis baja de marihuana en combinación con alcohol demostraron ser mucho más pronunciados que los de ambas sustancias por separado.

- Aunque no todos los consumidores de marihuana se convierten en adictos, cuando un usuario comienza a buscar y usar la droga compulsivamente, se dice que esa persona es dependiente o adicto a la droga. En el 2002, más de 280,000 personas que iniciaron programas de rehabilitación de drogas reportaron que la marihuana era su droga principal de abuso, demostrando que necesitan ayuda para dejarla. Algunos usuarios de grandes cantidades de marihuana sufren de síntomas de abstinencia cuando dejan de usar la droga. Estos incluyen: inquietud, pérdida de apetito, problemas para dormir, pérdida de peso y manos temblorosas.

- La marihuana que los jóvenes consumen hoy en día contiene más del doble de la concentración de THC, un químico que afecta el cerebro, que la marihuana de hace 20 años.

- Los jóvenes que consumen marihuana semanalmente corren un riesgo doble de desarrollar depresión en el futuro. También, los adolescentes que fuman marihuana semanalmente, son tres veces más propensos a considerar el suicidio que los que no son usuarios. El uso de la marihuana en algunos adolescentes ha sido vinculado al riesgo incrementado de sufrir esquizofrenia años después.



- The marijuana that teens use today has more than twice the concentration of THC, the chemical that affects the brain, than the marijuana of 20 years ago.
- Young people who use marijuana weekly have double the risk of depression later in life, and teens who smoke marijuana weekly are three times more likely than non-users to have suicidal thoughts. Marijuana use in some teens has been linked to increased risk for schizophrenia in later years.

- The marijuana that teens use today has more than twice the concentration of THC, the chemical that affects the brain, than the marijuana of 20 years ago.

- Young people who use marijuana weekly have double the risk of depression later in life, and teens who smoke marijuana weekly are three times more likely than non-users to have suicidal thoughts. Marijuana use in some teens has been linked to increased risk for schizophrenia in later years.

- Heavy users of marijuana show signs of withdrawal when they stop using the drug. They develop symptoms such as restlessness, loss of appetite, trouble sleeping, weight loss and shaky hands.

- While not everyone who uses marijuana becomes addicted, when a user begins to seek out and take the drug compulsively, that person is said to be dependent on the drug or addicted to it. In 2002, more than 280,000 people entering drug treatment programs reported marijuana as their primary drug of abuse, showing they needed help to stop using it. Some heavy users of marijuana show signs of withdrawal when they stop using the drug. They develop symptoms such as restlessness, loss of appetite, trouble sleeping, weight loss and shaky hands.

- In a study conducted by the National Highway Traffic Safety Administration, a moderate dose of marijuana alone was shown to impair driving performance; the effects of a low dose of marijuana combined with alcohol were markedly greater than for either substance alone.

- One joint can deliver four times as much cancer-causing tar as one tobacco cigarette.

- Smoking marijuana causes some changes in the brain that are like those caused by cocaine, heroin and alcohol. Scientists are still learning about the many ways that marijuana can affect the brain.



Other Substances

- Underage drinking can cause many problems for young bodies and brains. Alcohol use during the teen years can interfere with important developmental processes and can cause problems with thinking and learning.
- MDMA (ecstasy, XTC, X, Adam, hug, beans, love drug) is a drug that creates feelings of emotional warmth, mental stimulation, enhanced sensory perception and increased physical energy. MDMA can be dangerous to health, however, and, on rare occasions, lethal. People who abuse MDMA can experience increases in heart rate and blood pressure and other symptoms such as muscle tension, involuntary teeth-clenching, nausea, blurred vision, faintness and chills or sweating. In high doses, MDMA can interfere with the body's ability to regulate temperature. This can lead to a sharp increase in body temperature (hyperthermia), resulting in liver, kidney and cardiovascular system failure.
- Methamphetamine (meth, speed, chalk, ice, crystal, glass) is a very toxic stimulant associated with serious health conditions, including potential heart and neurological damage, psychotic behavior, memory loss and aggression. It also contributes to increased transmission of infectious diseases, especially hepatitis and HIV/AIDS.
- Dangerous substances abused by children and teens may be found in the home. These toxic substances are collectively referred to as inhalants – breathable chemical vapors that produce mind-altering effects. A variety of common products contain substances that can be inhaled. Many people do not know or understand that products such as spray paints, nail polish remover, hair spray, glues and cleaning fluids present any risk of abuse, because their intoxicating effects are so totally unconnected to their intended uses. Yet, young children and adolescents are among those most likely to abuse them, and do seek them out for this purpose. Chronic use can lead to brain or nerve damage, damage to the heart, lungs, liver and kidneys. Inhalants can cause death, even the very first time they are used.
- Prescription and over-the-counter drugs misused by teens today include pain killers and cold medicines with dextromethorphan (DXM). Misusing these medications can cause respiratory distress, cardiac stress, seizures, dependence and serious withdrawal symptoms. Misuse of DXM can cause nausea, vomiting, seizures, hallucinations and even death.

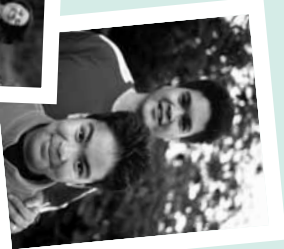
3

Otras Sustancias

- Tomar alcohol siendo aún menor de edad puede causar muchos problemas al cuerpo y cerebro de los jóvenes. El uso del alcohol durante la adolescencia puede interferir con procesos importantes del desarrollo y puede causar problemas con el aprendizaje y procesos del pensamiento.
- MDMA, Meritendioximetanfetamina, (éxtasis, XTC, X, Adam, “el abrazo”, “beans”, droga del amor) es una droga que crea sensaciones de afecto emocional, estímulo mental, percepción sensorial intensificada y energía física incrementada. La MDMA puede ser peligrosa para la salud, e incluso y en ocasiones poco comunes, letal. Las personas que abusan de la MDMA pueden experimentar aumentos en el palpitar del corazón y presión de la sangre y otros síntomas tales como tensión en los músculos, apertones involuntarios de los dientes, náusea, vista borrosa, desfallecimientos, y escalofríos o sudor. En cantidades fuertes, la MDMA puede interferir con la regulación la temperatura del cuerpo. Esto puede llevar a un aumento sostenido de la temperatura corporal (hipertermia), resultando en un fracaso de las funciones del hígado, riñón, y el sistema cardiovascular.
- La Metanfetamina (meta, anferas, “speed”, tiza, hielo, cristal, vidrio) es un estimulante extremadamente tóxico asociado con ser el causante de enfermedades serias, incluyendo posible daño al corazón y sistema neurológico, comportamiento sicótico, pérdida de memoria y agresión. También contribuye al aumento de la transmisión de enfermedades infecciosas, particularmente la hepatitis y el VIH/SIDA.
- Una de las sustancias más peligrosas abusada por los niños y adolescentes puede ser encontrada en el hogar. Estas sustancias tóxicas son colectivamente referidas como inhalantes — vapores químicos que al ser inhalados o respirados producen efectos psicotrópicos. Una variedad de productos comunes contienen sustancias que pueden ser inhaladas. Muchas personas no saben o entienden que productos tales como las pinturas de aerosol, quitaesmaltes, pegamentos y productos de limpieza presentan riesgo de abuso porque sus efectos como drogas están totalmente desconectados de su uso regular señalado. Sin embargo, los niños menores y los adolescentes son los más probables de abusarlos y de utilizarlos con el fin de drogarse. El uso crónico puede causar daños cerebrales o del sistema nervioso, daño al corazón, pulmones, hígado y riñones. Los inhalantes pueden causar la muerte, incluso la primera vez que son usados.

3

4 a su hijo(a) a resistir la presión que recibe de sus compañeros y otras presiones que los incitan a usar drogas.



Establezca Reglas Claras

Aunque sus adolescentes están creciendo y pasando más tiempo sin usted, en esta etapa de la vida es más importante que nunca que usted establezca reglas y expectativas. Déles un mensaje claro: Di no a las drogas, incluyendo marihuana

— la primera droga con la cual probablemente tendrán el primer contacto. Estableciendo una regla firme de “no usar drogas” ayudará

nuación, listamos algunos ejemplos de cómo decirle a su adolescente cuales son sus expectativas:

“He estado pensando ultimamente que nunca te he dicho esto: No quiero que consumas marihuana, alcohol, tabaco o cualquier otra droga.”

“La regla de nuestra casa es que nadie consume drogas.”

Dígale a su Adolescente sus Expectativas

Es importante que su adolescente conozca sus expectativas. Dígale a su adolescente que no quiere que él o ella consuma marihuana, otras drogas ilícitas o alcohol. Dígale que habrá consecuencias si consume drogas.

- El abuso de esteroides anabólicos está asociado con el riesgo incrementado de ataques al corazón, paros cardíacos y problemas severos del hígado. Las personas que se inyectan esteroides se ponen en riesgo de contraer infecciones peligrosas, tales como VIH/SIDA, hepatitis B y C y endocarditis bacterial. Los esteroides anabólicos también pueden causar cambios físicos no deseados. Los hombres pueden desarrollar pechos aumentados, y el cuerpo de la mujer puede convertirse masculinizado. Los dos sexos pueden desarrollar acné y pérdida de cabello.
- Algunas medicinas recetadas y medicamentos que se compran sin receta que son abusados por adolescentes hoy en día incluyen los analgésicos y medicina para resfriados que contienen dextrometorfán (DXM). El uso incorrecto de estos medicamentos puede causar dificultad respiratoria, estrés cardíaco, convulsiones, dependencia y casos serios de síntomas de abstinencia. El uso incorrecto de DXM puede causar náusea, vómito, convulsiones, alucinaciones y hasta la muerte.

Tell Your Teen What You Expect

- Anabolic steroid abuse is associated with increased risk for heart attacks, strokes and severe liver problems. People who inject anabolic steroids put themselves at risk for contracting dangerous infections, such as HIV/AIDS, hepatitis B and C and bacterial endocarditis. Anabolic steroids can also cause undesirable body changes. Men may develop enlarged breasts, and women's bodies may become masculinized. Both sexes can develop acne and hair loss.

It's important that your teen knows what you expect. Tell your teen that you do not want him or her using marijuana, other illicit drugs, or alcohol. As your teen enters middle school and then high school, your child will be at greater risk of using marijuana and alcohol if you have not made your expectations clear. Here are some clear ways you can tell your teens what you expect:

*“I've been thinking lately that I've never actually told you this:
I don't want you using marijuana, alcohol,
tobacco or any drug.”*

“The rule in our house is that nobody uses drugs.”

Set Clear Rules

Even though your teens are getting older and spending more time without you, it's more important than ever to set rules and expectations. Give them a clear message: Say no to drugs, including marijuana – the first drug they are likely to become involved with. Setting a firm rule of no drug use will help your child resist peer and other pressures to use drugs.



If Your Teen Breaks the Rules

Parents need to enforce rules consistently and fairly. If your teen uses drugs, despite knowing that you do not approve of drug use, establish punishment for breaking the rules. Here are some ideas: Restrict television and Internet use; suspend outside activities, such as going to the mall or to the movies; do not allow telephone calls or any contact with friends for a week.

Beware of Messages That Encourage Drug Use

Many parents are concerned about messages on television, in movies and music that encourage or trivialize drug use and that fail to show the harm of using drugs. You can set rules about what your teens watch on television, in the movies they see, or the songs they listen to. If you have a computer at home connected to the Internet, you should let your children know that you are in charge of their time online. Teens can not only find Web sites that promote drugs, but they can actually buy drugs over the Internet.

Supporting and Teaching Your Child. Who Plants the Seeds Is Who Gets the Harvest.

There are several opportunities in a day to create “teachable moments,” using everyday situations as an opportunity to talk to your teens about important topics, such as drugs. Some examples of teachable moments might be when you’re discussing telenovelas or movies with your children, cooking together or eating dinner. For instance, if a character on a telenovela or movie is using drugs, you could begin a conversation with some of these phrases: “I wonder what his family thinks about him taking drugs and getting high.” Or, “How do you think she will end up in life?”

Healthy Activities: Healthy Mind, Healthy Body

To help keep your teens drug-free, encourage them to participate in healthy activities, such as sports, drama clubs or music groups, or to participate in faith or volunteer activities. They could also spend time with their families doing outside activities, going to the movies, or helping their grandparents with errands, such as grocery shopping.

5



Si su Adolescente Desobedece las Reglas

Los padres necesitan aplicar las reglas constante y justamente. Si su adolescente consume drogas, a pesar de saber que usted no aprueba el consumo de drogas, establezca castigos por quebrantar las reglas. Estas son algunas ideas: restringa el uso de televisión o Internet; suspenda actividades extracurriculares tales como ir de compras, o al cine; no permita llamadas telefónicas o contacto con amigos durante una semana.

Esté Alerta a los Mensajes que Promueven el Consumo de Drogas

Muchos padres se preocupan por los mensajes de la televisión, en las películas y música que animan o trivializan el consumo de drogas y que no muestran los daños de consumir drogas. Usted puede establecer reglas sobre lo que su adolescente mira en la televisión, en las películas, o las canciones que escuchan. Si tiene una computadora conectada al Internet en casa, debe decirle a sus hijos que usted está en control del tiempo que pasan en línea. Los adolescentes no solo pueden encontrar sitios de Internet que promueven el uso de drogas, sino que incluso hasta pueden comprar drogas por Internet.

Apoyando y Enseñando a su Hijo: El que Siembra, Cosecha

Hay varias oportunidades durante el día para crear “momentos de enseñanza”, usando situaciones diarias como oportunidades para hablar con su adolescente sobre temas importantes, tales como las drogas. Algunos ejemplos de momentos de enseñanza puede ser cuando está platicando sobre una telenovela o película con sus hijos, o cuando están cenando o cocinando juntos. Por ejemplo, si un personaje de telenovela o película esta consumiendo drogas, usted puede iniciar una conversación con algunas de estas frases: “¿Me pregunto que pensará su familia sobre como el se droga?” O, “¿Cómo crees que acabe ella en la vida?”

Actividades Saludables: Cuerpo Sano, Mente Sana

Para ayudar a mantener a sus hijos libres de drogas, animémoslos a participar en actividades saludables, tales como los deportes, clubes de actuación o grupos musicales, o participar en actividades voluntarias o religiosas. También podrían pasar tiempo con sus familiares haciendo actividades al aire libre, yendo al cine, o ayudando a sus abuelos hacer a un encargo, tal como ir de compras por ellos.

5



Técnicas Paternales para Mantener a sus Hijos Seguros y Saludables

No es fácil ser padre, especialmente cuando se trata de hablar de temas delicados tal como el de las drogas. Los expertos dicen que para crear un ambiente que combine palabras con acción usted puede considerar estas recomendaciones:

- Involúcrese en la vida de sus hijos. Sepa lo que hacen sus hijos: sus actividades y cómo pasan su tiempo.
- Siempre manténgase al tanto de donde se encuentran sus hijos cuando están fuera del hogar.
- Pídale a sus hijos que lo mantengan informado regularmente cuando salen.
- Conozca quienes son sus amigos.
- Establezca límites con reglas claras y consecuencias si son quebrantadas.
- Halague y recompense el buen comportamiento.

Si Están Consumiendo Drogas: A Grandes Males, Grandes Remedios

No siempre es fácil describir si su hijo(a) está consumiendo drogas, porque muchas de las señales y los síntomas son comunes de los jóvenes de esa edad. Aunque no hay una sola señal de aviso que le indique que su hijo(a) está usando drogas o consumiendo alcohol, algunos indicadores pueden ser:

- Faltar a clase o una baja en el desempeño escolar
- Olores poco usuales en su ropa o cuarto
- Hostilidad o falta de cooperación
- Cambios físicos (ojos rojos, nariz congestionada)
- Pedir dinero constantemente o repentinamente verlo(a) con dinero en efectivo extra
- Falta de interés en sus actividades regulares
- Cambios de humor drásticos
- Falta de interés por su apariencia personal
- Cambio de amigos
- Actuar más reservados, misteriosos, o tratar de ocultar sus acciones o posesiones

Parenting Skills to Keep Your Children Healthy and Safe

It's not easy being a parent, especially when you're talking about touchy subjects such as drugs. Experts say that to create an environment that combines words with action you should:

- Get involved in your teens' lives. Know what your children are doing — their activities and how they spend their time.
- Always know where your child is when he or she is away from home.
- Ask your teen to check in with you regularly.
- Know who your teen's friends are.
- Get to know the parents of your teen's friends.
- Set limits with clear rules and consequences for breaking them.
- Praise and reward good behavior.

If They Are Using Drugs. To Fight Big Problems, You Need Big Remedies.

It's not always easy to tell when teens are using drugs, because many signs or symptoms are common for youth this age. While there is no single warning sign for drug or alcohol use, some signs to look for include:

- Skipping classes or not doing well in school
- Hostility or lack of cooperation
- Borrowing money often, or suddenly having extra cash
- Significant mood changes
- Change in friends
- Unusual odors on their clothes or in their room
- Physical changes (red eyes, runny nose)
- Lack of interest in activities
- Loss of interest in personal appearance
- Heightened secrecy about actions or possessions



When and How to Seek Outside Help

When you know or suspect your child is using drugs, act now. You don't need to wait for more evidence. You must judge when your child needs help. There are basically two instances: If your child uses drugs just once or twice and you believe he or she will not use drugs again, explain to your teen what he or she did that worried you. Set a punishment such as no contact with friends for a week or so. Make it clear that if there is a next time, the punishment will be even tougher.

If your child is repeatedly using drugs and/or you see that he or she is addicted (or if you are not sure if your child is addicted), there is help available for you and your child. In most communities, you can get help from a counselor at your child's school, your pediatrician, nurse or other health care provider or your faith community.

Places to Find Treatment:

www.findtreatment.samba.gov

1-800-788-2800

For More Information:

www.TheAntiDrug.com

Other Publications in This Series:

Keeping Your Teens Drug-Free: A Guide for African American Parents and Caregivers

Keeping Your Teens Drug-Free: A Family Guide



Cómo y Cuando Buscar Ayuda Externa

Cuando usted sepa o si sospecha que su hijo está consumiendo drogas, actúe inmediatamente. No necesita esperar a encontrar más evidencia. Usted debe juzgar si su hijo necesita ayuda. Hay básicamente dos situaciones: si su hijo consume drogas sólo una o dos veces y usted cree que él o ella no volverá a usar drogas, explíquele que lo que hizo le preocupa. Establezca un castigo como no poder ver ni comunicarse con sus amigos por una semana. Déjle saber claramente que la próxima vez habrá un castigo más fuerte.

Si su hijo está consumiendo drogas frecuentemente y/o usted nota que él o ella es un adicto (o si no está seguro si su hijo es un adicto), hay ayuda disponible para usted y su adolescente. En la mayoría de las comunidades, usted puede recibir ayuda de un consejero de la escuela de su hijo, de su pediatra, enfermera o algún otro proveedor de asistencia médica, o del grupo religioso al que pertenezca.

Sitios Para Encontrar Tratamiento:

www.findtreatment.samba.gov

1-800-788-2800

Para Más Información:

www.LaAntiDroga.com

Otras Publicaciones de Esta Serie:

Manteniendo a sus Adolescentes Libres de Drogas: Una Guía Para Padres Afroamericanos

Manteniendo a sus Adolescentes Libres de Drogas: Una Guía para Familias

**PARENTS.
LA ANTI-DRUGA.**