

- Educar y evitar dar una conferencia; proporcionar información y pedirle su opinión y puntos de vista.
- Hable de su historia familiar: sus experiencias de vida son importantes para su hijo adolescente.
- Enseñe a su hijo algunas maneras diferentes de decir que no y practicar con ellos.

### PASOS DE ACCIÓN

Cuando se trata de adolescentes y beber o el uso de drogas, cualquier persona es susceptible. El mejor curso de acción es la participación.

- ✓ Conozca a los amigos de su adolescente y sus actividades.
- ✓ Mantenga cuenta de medicamentos recetados o medicamentos de venta libre.
- ✓ Sea consistente y clara con expectativas y consecuencias
- ✓ De un buen ejemplo con su propia vida.
- ✓ Elogie acciones positivas..

### TENED EN CUENTA

Usted no está solo cuando se trata de criar a un adolescente maduro y responsable. Considere la posibilidad de hablar con su proveedor de atención de la salud y la participación de otros recursos de asesoramiento para la orientación sobre los próximos pasos.

*¿Qué medidas va a tomar hoy para cambiar de manera dramática y positivamente el curso de la vida de una persona joven?*



Jóvenes, Alcohol y otras Drogas  
Uso de Sustancias / Recuperación de Adicciones

# Jóvenes, Alcohol y otras Drogas

Tal vez lo más preocupante es

## RIESGO DE DAÑOS

al cerebro en desarrollo del adolescente, incluyendo deterioro duradero en la memoria.

*Imagine por un momento cuánto más productiva, plena y satisfactoria puede ser la vida para un adolescente que deja el consumo de drogas y alcohol atrás.*

Experimentar con drogas y alcohol es común para los adolescentes. Es cierto que algunos jóvenes son capaces de probar las drogas o el alcohol una vez y paran. Otros podrían usar de vez en cuando y sin consecuencias graves; Sin embargo, ese no es el caso para muchos adolescentes que utilizan continuamente sustancias o se mueven a las drogas más graves.

### FACTORES DE RIESGO

Es imposible predecir qué adolescentes desarrollarán adicciones u otros problemas graves. Hay, sin embargo, algunos de los factores de riesgo conocidos. Éstas incluyen:

- Las personas con depresión, ansiedad u otra enfermedad mental.
- Las personas con baja autoestima
- Las personas con antecedentes familiares de abuso de sustancias.
- Los que participan en conductas de riesgo

### TIPOS DE ALCOHOL Y DROGAS

Los adolescentes abusan de las drogas legales e ilegales. Sustancias legalmente disponibles incluyen el alcohol, la prescripción y medicamentos de venta libre, y los inhalantes. Ejemplos de sustancias ilegales son la marihuana, la cocaína, LDS, PCP, heroína y éxtasis.

### CONSECUENCIAS DE LOS ADOLESCENTES QUE USAN

Los efectos negativos y posiblemente a largo plazo del uso de drogas en la adolescencia son graves. Además de los problemas académicos o fracaso, adolescentes,

están en alto riesgo de accidentes, asalto, el sexo no planificado e inseguro, depresión, e incluso el suicidio. Tal vez lo más preocupante es el riesgo para el crecimiento y el desarrollo del cerebro del adolescente. El consumo de alcohol puede dañar la memoria a largo plazo de manera significativa cuando se producen apagones. Beber en exceso también puede dañar las habilidades de coordinación y motoras.

### SEÑALES DE ADVERTENCIA DROGAS DE ADOLESCENTES O USO DE ALCOHOL

Busque los siguientes síntomas para señalar un posible problema de recreo o un problema grave de uso de drogas. Recuerde que algunas señales pueden indicar otras causas físicas, por lo que es importante reunirse con un médico para un diagnóstico adecuado.

- Ojos enrojecidos
- Fatiga
- Los cambios bruscos de estado de ánimo o la personalidad
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- La irritabilidad o depresión
- El retiro de la familia o amigos
- Caída en grados o un aumento en las ausencias escolares

### HABLANDO CON SU HIJO ADOLESCENTE

La comunicación abierta y directa produce los mejores resultados.

- Pedir su opinión y use preguntas que invitan un respuesta de más que una palabra.
- Inicie la conversación temprana; estudiantes de secundaria ya están hablando de esto.