

*Sea usted la primera persona*  
**EN HABLAR CON SUS HIJOS**  
*sobre el ALCOHOL, el TABACO,*  
*y otras DROGAS*

**UNA GUÍA PARA LA FAMILIA**



## LOS PREADOLESCENTES y LAS DROGAS

*“Yo pensaba: ‘Mi hijo es muy joven’. No sabía que muchos jóvenes en la escuela intermedia ya han usado drogas”.*

### **LAS ESTADÍSTICAS SOBRE LOS JÓVENES EN MASSACHUSETTS SORPRENDEN A MUCHOS ADULTOS. ANTES DE LOS 13 AÑOS DE EDAD:**

- Más del 25% de los jóvenes ha probado el alcohol.
- Aproximadamente un 12% ha probado la marihuana.
- Casi un 20% ha fumado su primer cigarrillo.

### **DURANTE LOS AÑOS DE ESCUELA INTERMEDIA (6° A 8° GRADO), LOS JÓVENES:**

- Pasan por muchos cambios, que pueden confundirlos a ellos y a sus familias
- Se hacen más independientes y comienzan a darle mayor importancia a lo que piensan sus amigos
- Podrían probar por primera vez el alcohol, el tabaco y otras drogas

Durante los años de la escuela intermedia, los padres y otros adultos pueden ayudar a los jóvenes a tomar decisiones saludables. Lo mejor que usted puede hacer por ellos es hablarles, servirles de guía y participar en la vida de sus hijos.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR EL ABUSO DE SUBSTANCIAS?

Las investigaciones han demostrado que los padres y otros adultos que se preocupan por los muchachos juegan un papel importante en la prevención del abuso de sustancias.

- Los adolescentes que reciben mensajes antidroga en el hogar tienen menos probabilidades de usar drogas.
- La tercera parte de los jóvenes indica que una de las razones principales por la que ellos no usan drogas es para no perder el respeto y el orgullo que sus padres sienten por ellos.

Es importante recordar que sus hijos siempre le escuchan, aun cuando no lo demuestran. Las investigaciones indican, y los jóvenes confirman, que:

- Los preadolescentes (niños entre las edades de 9 a 12 años) quieren que usted establezca reglas aunque se enojen o digan que los padres de sus amigos no son tan estrictos.
- Lo que usted piensa sigue siendo importante, aunque parezca que ellos prestan más atención a sus amigos.

### ¿QUÉ PUEDO HACER?

- Acepte que cualquier preadolescente, incluyendo sus hijos, corre el riesgo de abusar sustancias.
- Participe. Pase tiempo con sus hijos. Siéntense a comer juntos cuando sea posible.
- Aprenda a ayudar a sus hijos a crecer saludables y seguros. Este folleto puede ser útil.
- Esté en contacto con su comunidad (vea la página 22).
- Tome decisiones saludables, especialmente aquéllas relacionadas con el tabaco, el alcohol y otras drogas.

## CONVERSAR SOBRE EL ALCOHOL, EL TABACO y OTRAS DROGAS

*“Cada vez que intento hablarle sobre algo importante, ella me ignora”.*

Los jóvenes de la escuela intermedia se enfrentan a nuevas situaciones. Los padres deben encontrar la manera de conversar con ellos sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas. Aquí le damos algunas sugerencias para ayudarles:

- Comience a hablar sobre el tema pronto, cuando son niños y están más dispuestos a escuchar, pero recuerde que nunca es tarde para comenzar.
- Comuníquese a sus hijos con claridad que usted los quiere mucho y no quiere que usen *ninguna* droga, incluyendo alcohol o tabaco.
- Asegúrese que sus hijos saben qué hacer si se encuentran en situaciones donde se consumen alcohol, tabaco u otras drogas. Juntos, piensen lo que dirán o harán, como llamar para que los lleven a casa.
- Comparta información sobre los peligros para la salud y las consecuencias legales del uso de alcohol, tabaco y otras drogas (vea la sección de “Realidades” de este folleto).
- Hable con sus hijos acerca de sus valores y metas, y del efecto negativo que las drogas tienen sobre ellos.
- Recuerde que no es la única conversación que va a tener con ellos. Sus hijos necesitan que usted les hable y escuche *siempre*.



## ¿CUÁLES SON LOS MEJORES MOMENTOS PARA HABLAR?

*“Quisiera hablar con mi hijo sobre las drogas, ipero me es muy difícil comenzar!”*

En un estudio reciente, cerca del 75% de los estudiantes de cuarto grado dijeron que deseaban que sus padres les hablaran sobre las drogas.

### **CUÁNDO Y DÓNDE CONVERSAR**

- Escoja un momento en el que usted y sus hijos estén relajados y de buen humor, quizá cuando estén en el carro, vayan a caminar o después de cenar.
- Pase tiempo a solas con sus hijos con regularidad. Usen esos momentos para divertirse, acercarse el uno al otro y hablar sobre temas importantes.
- Hablen sobre programas de televisión, películas, noticias o tareas escolares relacionadas con el alcohol, el tabaco u otras drogas.

### **¿CÓMO COMIENZO?**

Aquí indicamos algunas maneras de comenzar una conversación, pero use sus propias palabras si lo prefiere.

- “Me doy cuenta que hace algún tiempo que no hablamos sobre el alcohol y otras drogas. Te quiero, y quiero estar segura que estás bien”.
- “Yo sé que la mayoría de los muchachos de tu edad no beben, pero quisiera recordarte que es importante que nunca vayas en un auto con alguien que haya estado usando drogas o bebiendo alcohol. Llámame en cualquier momento si necesitas que te vaya a buscar”.
- “En esta película, esta persona es adicta a las drogas. ¿Por qué crees que comenzó a usarlas? ¿Qué crees que le sucederá a ella? ¿Cómo puede cambiar su vida?”

Escuchar puede ser tan efectivo como hablar. Si escucha con atención, usted aprenderá más sobre sus hijos y fortalecerá los lazos que los unen.

- Escuche con respeto. Preste atención a las opiniones de sus hijos para mejorar su sentido de responsabilidad y autoestima.
- Demuestre que los escucha. Dé su opinión y consejos sobre el tema.
- Escuche sin juzgar. Hágales preguntas para aprender más.
- Diga cómo se siente, pero sea comprensivo. “Me preocupa saber que había alcohol en la fiesta y que no me llamaste”.
- No critique a sus hijos (no diga: “Eres una mala persona”), pero indique las conductas que deben cambiar (“No debes tomar nada de alcohol”).
- Reconozca cuando debe terminar la conversación: cuando dejen de escucharle, si está repitiendo lo que dice o si hay mucha tensión.
- Vuelva a hablar sobre el tema, con frecuencia. “He estado pensando en lo que dijiste la semana pasada cuando hablamos sobre el fumar”.

Hay muchas otras maneras de seguir en contacto. Algunos ejemplos son:

- Pregúnteles sobre canciones o grupos musicales actuales, modas, TV, películas, tendencias. Sea curioso, y respete lo mucho que ya saben sus hijos.
- Pídeles a sus hijos que le muestren o le enseñen algo nuevo, como una página favorita de Internet o un juego.
- Ayúdeles a practicar cómo decir “no” al alcohol, tabaco u otras drogas.

### **“¿HAS USADO DROGAS ALGUNA VEZ?”**

Muchos padres evitan hablar con sus hijos porque no sabrían qué decir si les preguntaran a ellos si han usado alcohol o drogas. Muchos padres contestarán que “No”, pero otros tendrán que pensar cómo van a contestar a esta pregunta.

Los expertos dicen que se debe contestar con honestidad. Si usted no dice la verdad, se arriesga a perder la confianza de sus hijos en el futuro. Quizá deba pensar en la edad de sus hijos antes de hablar con ellos. No tiene que dar detalles. Aquí damos algunos ejemplos:

- “Estamos hablando de ti y de tu vida. Quiero asegurarme que no te pasa nada”.
- “En esa época no sabíamos el daño que hacen las drogas. No importa lo que yo haya hecho. Soy tu padre, y me preocupas tú y el daño que te pueden hacer las drogas”.
- “Ojalá hubiera sabido que las personas que querían que yo probara las drogas no eran amigos de verdad”.
- “Algunas de las cosas que me sucedieron debido a las drogas fueron realmente aterradoras. Yo quiero que te beneficies de lo que aprendí sin que tengas que correr riesgos”.

### **“PERO TÚ BEBES (O FUMAS). . .”**

- Si usted bebe, beba responsablemente. Ofrezcales bebidas sin alcohol a otros adultos. Nunca le pida a un niño que le traiga una bebida alcohólica. No maneje un auto después de beber.
- Si fuma, explique que, cuando usted comenzó, no se sabía lo perjudicial que es para la salud y lo difícil que es dejar de fumar.
- Si usted abusa del alcohol u otras drogas, pídale ayuda a un profesional (vea los recursos).

Es menos probable que los jóvenes usen tabaco, alcohol u otras drogas si los padres establecen reglas claras. Éstas son algunas sugerencias para establecer reglas familiares efectivas:

- Cuando sea posible, formulen las reglas juntos. Es más probable que los jóvenes sigan las reglas si han participado en el proceso.
- Establezca una consecuencia para cada regla (qué sucede cuando no se obedece una regla). Si es posible, invítelos a participar.
- Establezca consecuencias que sean importantes para sus hijos en ese momento (“esta noche, ni teléfono ni correo electrónico”, o “esta semana no hay televisión”). No deben ser ni severas ni prolongadas.
- Hable sobre las reglas de la familia para asegurarse que las entienden. Escriba las reglas si le parece necesario.
- Considere la posibilidad de reunirse con la familia a menudo, para que todos puedan participar en los asuntos familiares.
- Si sus hijos creen que una regla es injusta, escúchelos y sea flexible. Hay que cambiar algunas reglas según sus hijos vayan creciendo.
- Ofrezca premios por cumplir las reglas de la familia.



## ENTÉRESE QUÉ ESTÁN HACIENDO SUS HIJOS

*“Él se enoja cuando le hago preguntas. Pero yo le recuerdo: ‘Soy tu madre. Te quiero. Es mi deber saber con quién estás y qué estás haciendo’”.*

Saber qué están haciendo sus hijos reduce las probabilidades de que usen drogas. Esto no quiere decir que usted desconfía de ellos, sino que quiere asegurarse que no corren peligro.

Estos son algunos consejos:

- Establezca una hora habitual de llegada a casa. Sea flexible en ocasiones especiales.
- Sepa siempre dónde y con quién están sus hijos, y qué van a hacer.
- Llame a su hijo, o pídale que le llame a horas específicas.
- Cuando un amigo invite a sus hijos a una fiesta o a dormir en su casa, hable antes con los padres. Llame o vaya para asegurarse que hay algún adulto presente.
- Póngase de acuerdo con sus hijos sobre qué deben hacer cuando haya alcohol u otras drogas (llamarlo a usted o a otra persona de confianza que los pueda llevar a casa).
- Tenga una lista con los números de teléfono de los amigos de sus hijos.



## ¿EN QUÉ ME DEBO FIJAR?

*“No me di cuenta de las primeras señales. No sabía en qué debía fijarme. Nunca pensé que podría estar usando drogas”.*

Si le preocupa que su hijo pueda tener problemas con el alcohol u otras drogas, recuerde lo siguiente:

- No se culpe a sí mismo. Puede ocurrirle a cualquier familia.
- No lo deje para más tarde. Los jóvenes pueden pasar de “probar” a “necesitar” drogas en muy poco tiempo.
- Llame a los números que están en la sección de recursos para conseguir más información.

Los padres deben observar a sus hijos para ver si hay señales de uso de drogas. Observe los siguientes síntomas, pero recuerde que quizá se deban a otros problemas, o que algunos son normales en el desarrollo de un adolescente.

- Cambios de humor o de personalidad
- Dormir o comer más o menos de lo normal
- Menos interés en la escuela, amigos o actividades
- Trabajo escolar de peor calidad, faltar a clase
- Nuevos amigos que usted no conoce
- Desaparición de dinero o de objetos del hogar
- Información sobre fiestas con drogas o alcohol
- No cumplir las reglas, estar enojado

### PUEDE HALLAR INFORMACIÓN SOBRE DROGAS ESPECÍFICAS EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS:

<i>Alcohol . . . . .</i>	<i>pág. 11</i>	<i>Inhalantes . . . . .</i>	<i>pág. 15</i>
<i>Drogas de clubes o discoteca . . . . .</i>	<i>pág. 12</i>	<i>Maribuana . . . . .</i>	<i>pág. 16</i>
<i>Cocaína/Crack . . . . .</i>	<i>pág. 13</i>	<i>Medicinas con y sin receta . . . . .</i>	<i>pág. 17</i>
<i>Heroína . . . . .</i>	<i>pág. 14</i>	<i>Tabaco . . . . .</i>	<i>pág. 18</i>

## LAS LEYES SOBRE EL USO DE DROGAS

Los jóvenes piensan en el “ahora” más que en el “futuro”. Si conocen las consecuencias legales quizá eviten el tabaco, el alcohol u otras drogas. Éstas son algunas leyes que sus hijos deberían conocer (quizá haya otras en su comunidad):

- Es ilegal dar o vender tabaco a un menor de 18 años de edad.
- Es ilegal el uso de alcohol para cualquier persona menor de 21 años.
- Es ilegal usar marihuana u otra droga ilegal a cualquier edad.
- Malas decisiones relacionadas con el alcohol u otras drogas pueden limitar las opciones en el futuro. Por ejemplo, podrían negarle o limitar el uso de la licencia para manejar, la participación en actividades escolares, la entrada a la universidad, la ayuda financiera y ciertos tipos de trabajo.

Asegúrese de que sus hijos saben que los siguientes actos son ilegales:

- Usar la tarjeta de identificación de otra persona para comprar o intentar comprar alcohol.
- Obtener alcohol pidiéndole a alguien mayor de 21 años que lo compre.
- Manejar un auto cuando hay una botella de alcohol sin abrir (aun si está en el baúl), si no hay nadie mayor de 21 años en el auto.
- Permitir que otras personas tomen bebidas alcohólicas mientras usted conduce.
- Darle o venderle drogas a alguien, incluyendo píldoras que hayan sido recetadas.
- Obtener una droga de una persona, aunque no la use.

## ¿QUÉ ES?

- Es un agente intoxicante que se encuentra en licores fermentados o destilados
- También se le llama cerveza, vino, palo, tragos

## ESTADÍSTICAS

- En Massachusetts, el 37% de los jóvenes hispanos ha bebido alcohol antes de los 13 años.
- La mayoría de los jóvenes prueban el alcohol por primera vez entre los 10 y 14 años de edad.
- La mitad de los jóvenes de 6° grado que beben obtiene el alcohol en su hogar.
- El 25% de los jóvenes de 8° grado admite que se han emborrachado al menos una vez.

## RIESGOS

- Desinhibición, malas decisiones, aumento de las conductas arriesgadas
- Aumento de la conducta violenta, lesiones, accidentes automovilísticos, actividad sexual, uso de otras drogas.
- Muerte (por beber rápidamente gran cantidad de alcohol, o “envenenamiento con alcohol”)
- Ansiedad, depresión, suicidio
- Adicción (alcoholismo). La probabilidad de convertirse en adicto es cuatro veces mayor entre los que comienzan a beber antes de los 15 años que entre los que esperan a los 21 años.

## EN QUÉ DEBE FIJARSE

- Alcohol abierto o sin supervisión en el hogar
- Falta alcohol en las botellas
- Olor a alcohol, habla pausada y confusa, problemas para caminar
- Incapaz de ser revivido o de despertarle: llame al 911 inmediatamente.

## ¿QUÉ SON?

- Una gran variedad de drogas que alteran la mente, que se consumen algunas veces en fiestas que duran toda la noche (“raves”). Incluyen Éxtasis (MDMA), Rohypnol y GHB (gammahidroxibutirato).
- Aspecto: polvo blanco, tabletas, cápsulas, líquido transparente o supositorios
- Se pueden tomar por la boca, inyectadas, inhaladas, en supositorios, esnifadas, añadidas a la marihuana o mezcladas con bebidas
- También se conocen en inglés como *ex*, *roofies*, *date rape drug*, *adam*, *essence*, *bug*, *beans* o *love drug*

## ESTADÍSTICAS

- El número de adolescentes que ha probado el Éxtasis ha aumentado mucho desde 1999.
- El 4% de los estudiantes de 8º grado ha usado Éxtasis por lo menos una vez.

## RIESGOS

- Alguien puede ponerla en una bebida sin que la persona sospeche, para cometer una agresión sexual
- Muerte, coma, daño cerebral, derrame cerebral, convulsiones
- Vómitos, temblores, confusión, visión borrosa, depresión, ansiedad, paranoia, a veces semanas después de haber usado la droga
- Mala memoria y problemas de aprendizaje
- Aumento del ritmo del corazón y de la presión arterial; aumento súbito de la temperatura corporal
- Adicción

## EN QUÉ DEBE FIJARSE

- Confusión, depresión, problemas para dormir, ansiedad, pérdida de apetito, sed excesiva
- Músculos tensos, dientes apretados, movimientos rápidos de los ojos, desmayos, escalofríos, sudor
- Chupetes (para los dientes apretados)

## ¿QUÉ ES?

- Cocaína: sustancia que se obtiene de las hojas de la coca
- Crack: cocaína procesada para fumar. El crack es más barato, más fácil de usar y más adictivo que la cocaína.
- Aspecto: polvo blanco, cristales o sal de roca
- Se puede inhalar, disolver en agua para inyectarse, fumar
- En español se conoce como perico, bazuco, polvo de ángel. En inglés se conoce como *rock*, *freebase*, *flake*, *snow*, *blow*.

## ESTADÍSTICAS

- En Massachusetts, la cocaína y el crack ocupan el segundo lugar entre las drogas ilegales que se usan en la escuela intermedia.
- Casi un 4% de los estudiantes de 8° grado ha usado cocaína por lo menos una vez, y su uso sigue en aumento.

## RIESGO

- Muerte, aun la primera vez que se usa
- Ataque al corazón, derrame cerebral, problemas respiratorios, convulsiones
- Daño en la cavidad nasal (al ser inhalada)
- VIH/SIDA, hepatitis, otras infecciones al compartir jeringuillas
- Adicción

## EN QUÉ DEBE FIJARSE

- Paranoia o conducta agresiva
- Depresión
- Goteo nasal, aspiraciones frecuentes
- Pupilas dilatadas
- Intranquilidad, ansiedad, insomnio, conducta repetitiva
- Pipa, tubo de cristal, pajilla corta (para inhalar), esponja metálica de cobre

# HEROÍNA

## ¿QUÉ ES?

- Droga derivada de la morfina, sustancia extraída de la planta de amapola o adormidera
- Aspecto: polvo, color del blanco al marrón oscuro, o una sustancia como la brea
- Se puede fumar, inhalar o inyectar
- También se conoce en español como: manteca, goma, azúcar negra, tecata, H, polvo blanco, dama blanca. En inglés se conoce como: *smack*, *horse*, *mud*, *junk*, *black tar*, *Big H*, *skag*.

## ESTADÍSTICA

- La heroína ocasiona más muertes que cualquier otra droga ilegal.
- Un 16% de los estudiantes de 8º grado dice que la heroína es fácil de obtener.

## RIESGOS

- Muerte, aun la primera vez que se usa
- Transmisión de VIH/SIDA o hepatitis al compartir jeringuillas
- Pulmonía, otras infecciones, enfermedades del hígado
- Adicción

## EN QUÉ DEBE FIJARSE

- Agujas, cucharas (podrían estar quemadas), tapas de botellas
- Felicidad repentina
- Somnolencia, quedarse dormido, náusea
- Tambaleo, confusión, habla pausada y confusa
- Pupilas achicadas, ojos llorosos
- Picor o picazón
- Marcas de agujas en la piel, infecciones
- Respiración lenta, superficial; piel húmeda; convulsiones; coma (síntomas de sobredosis; llame al 911 inmediatamente)

## ¿QUÉ SON?

- Productos comunes del hogar que producen gases o vapores que ocasionan efectos intoxicantes
- Pueden esnifarse o aspirarse por la boca; este uso es ilegal.
- Se conocen en inglés como *poppers*, *bolt*, *rush*, *whippets*, *snappers*, *locker room*, *snort*, *laughing gas*

## ESTADÍSTICA

- Algunos jóvenes empiezan a usar estas drogas muy temprano: en Massachusetts, algunos comienzan a usar inhalantes en la escuela elemental.
- Más del 15% de los estudiantes de 8° grado ha usado un inhalante.

## RIESGOS

- Muerte por fallo cardíaco, accidentes o sofocación (incluso la primera vez)
- Pérdida de la audición, pérdida del olfato
- Daño cerebral
- Daño a la médula ósea, hígado y riñones
- Adormecimiento, espasmos, pérdida de conocimiento
- Adicción

## EN QUÉ DEBE FIJARSE

- Estornudos, tos, hemorragia nasal
- Mal aliento, olor químico en la ropa
- Falta de coordinación, habla pausada y confusa, confusión
- Llagas en la cara, boca y nariz, erupción alrededor de la boca y la nariz
- Pintura o manchas en la cara, dedos, ropa
- Trapos, recipientes vacíos
- Acceso en el hogar a estos productos.  
(Revise los productos con regularidad. Si puede, compre productos hechos con agua.)
- Incapaz de ser revivido o de despertarle: 15  
llame al 911 inmediatamente.

# MARIHUANA

## ¿QUÉ ES?

- Hojas y flores secas de la planta de cáñamo
- Aspecto: mezcla de hojas y tallos secos triturados de color verde, marrón o gris
- Se puede fumar en cigarrillos, cigarros o pipas
- Se conoce como pasto, yerba, mafú, maría, monte, moy, café. En inglés se conoce como *pot*, *weed*, *reefer*, *joint*, *blunt*, *dope*, *grass*, *herb*, *mary jane*, *skunk*, *boom*, *gangster*, *kif*, *ganja*.

## ESTADÍSTICAS

- La droga ilegal que más usan los jóvenes.
- En Massachusetts, el 12% de los jóvenes ha usado marihuana antes de los 13 años.

## RIESGOS

- La marihuana que se cultiva hoy día es químicamente más potente que en el pasado.
- Interfiere con la memoria, el aprendizaje, la concentración, la solución de problemas y el rendimiento escolar
- Aumenta el ritmo del corazón, causa ataques de pánico
- Produce tos, daño en los pulmones, cáncer
- Ocasiona reacciones lentas, percepción distorsionada, lesiones
- Podría contener otras sustancias peligrosas
- Adicción

## EN QUÉ DEBE FIJARSE

- Cigarrillos, cigarros, pipa pequeña, encendedores, fósforos, papel de liar, cigarrillos, horquillas
- Pipa de agua o “bong” (un tubo, lata de refresco u otro recipiente parcialmente lleno de líquido, con pequeños tubos que salen de él)
- Olor a humo en el aire, en la ropa o en el cabello
- Pérdida de la motivación, confusión, ojos enrojecidos, aumento del apetito

# MEDICINAS CON y SIN RECETA

## ¿QUÉ SON?

- Medicinas que hay en las casas, tiendas o farmacias que pueden usarse por razones no relacionadas con la salud
- Tabletas o cápsulas
- Se pueden tragar o triturar para inhalar o inyectar
- Algunas se conocen en inglés como *Kpins* (*Klonopin*), *oxy* o *OC* (*OxyContin*), *vikes* (*Vicodin*), *skittles* o *kibbles* (*Ritalin*)

## ESTADÍSTICAS

- El 8% de los jóvenes entre los 12 y 17 años de edad dice que usan medicinas recetadas por razones que no son médicas.
- El 34% de los jóvenes con trastorno de déficit de atención e hiperactividad dice que les han pedido que vendan o intercambien sus medicinas.

## RIESGOS

- Sobredosis, muerte
- Pérdida de apetito
- Fiebre, convulsiones, dolores de cabeza
- Latidos del corazón y respiración irregulares
- Adicción

## EN QUÉ DEBE FIJARSE

- Medicamentos disponibles sin supervisión o que desaparecen
- Un menor que toma sus medicinas sin supervisión (las medicinas las deben administrar las enfermeras escolares o los padres)
- Movimientos que se repiten o tareas sin sentido, tics y temblores

## ¿QUÉ ES?

- Hojas cortadas de la planta del tabaco
- Se puede fumar en cigarrillos, cigarros, *bidis* (cigarrillos con sabor) o pipas, o masticar (tabaco sin humo)
- En inglés también se conoce como *butts*, *spit*, *chew*, *dip*

## ESTADÍSTICAS

- El 19% de los estudiantes en Massachusetts fuma su primer cigarrillo antes de los 13 años. Es mucho más probable que los niños que fuman por primera vez antes de los 13 años fumen en la escuela superior.
- El uso del tabaco es la causa de muerte más evitable en los EE.UU. En los EE.UU., el tabaco es responsable de una de cada cinco muertes.

## RIESGOS

- Adicción: los jóvenes, cuanto antes comienzan a fumar, más probabilidades tienen de convertirse en adictos al tabaco. Los jóvenes fumadores muestran señales de adicción a los pocos días de comenzar a fumar.
- Enfermedades del pulmón, corazón, derrame cerebral, asma
- Cáncer (los cigarrillos contienen más de 43 productos químicos que causan cáncer)
- Menos rendimiento en actividades físicas

## EN QUÉ DEBE FIJARSE

- Cigarrillos, fósforos, encendedores
- Olor a humo en la ropa, en el cabello
- Tabaco enrollado en hojas, disponible en varios sabores (“bidis”)

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI MIS HIJOS NECESITAN AYUDA?

Si ha notado cambios en sus hijos y le preocupa la posibilidad de que estén usando drogas, puede hacer lo siguiente:

- Escoja un momento en el que usted esté tranquilo y su hijo no esté bajo los efectos de alguna droga.
- Dígale a su hija lo que usted ha notado y que le preocupa porque usted la quiere.
- Entérese cómo se ha sentido o qué le ha sucedido que le ha llevado a usar drogas.
- Asegúrele a su hija que usted todavía la quiere.
- Si su hijo admite que ha estado usando drogas, trabajen juntos para resolver el problema.
- Hablen sobre cómo evitar el uso de drogas en el futuro.
- Sea firme y haga cumplir las reglas de su familia y sus consecuencias.
- Hable sobre cómo su hijo puede restablecer la confianza que usted tenía en él.

Si sus hijos continúan usando drogas o si usted cree que están en peligro:

- En caso de emergencia, llame al 911.
- Llame a la Línea de Ayuda para el Abuso de Substancias de Massachusetts (Massachusetts Substance Abuse Helpline) (800-327-5050) para pedir información y recursos de tratamiento.
- Hable con un profesional; por ejemplo, el proveedor de servicios de salud de sus hijos.
- Recuerde que la adicción es una enfermedad que se puede tratar y que las personas se recuperan. La clave es recibir ayuda lo antes posible.



# ¿CÓMO PUEDO APRENDER MÁS? ¿DÓNDE PUEDE CONSEGUIR AYUDA MI FAMILIA?

## RECURSOS EN MASSACHUSETTS

### BILINGÜES

**Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline (Línea de Ayuda de Información y Educación sobre Abuso de Sustancias de Massachusetts)** • 800-327-5050 (llamada gratis; español e inglés) • TTY: 617-536-5872 • [www.helpline-online.com](http://www.helpline-online.com) (inglés)  
Información, tratamiento, 24 horas al día

**Massachusetts and Rhode Island Poison Control Center (Centro para el Control de Envenenamiento en Massachusetts y Rhode Island)**  
800-222-1222 (llamada gratis; español e inglés)  
TTY: 888-244-5313 • [www.maripoisoncenter.com](http://www.maripoisoncenter.com) (inglés) • Información, línea de emergencia 24 horas

### Al-Anon

888-425-2666 (llamada gratis; español e inglés) [www.al-anon.org/alaspan.html](http://www.al-anon.org/alaspan.html) (español) [www.al-anon.org](http://www.al-anon.org) (inglés) • Grupos de ayuda a amigos y familiares de personas con problemas con el alcohol. ALATEEN es para los jóvenes. Gratis, anónimo.

### EN INGLÉS

**Massachusetts Department of Public Health, Bureau of Substance Abuse Services (Departamento de Salud Pública de Massachusetts, Oficina de Servicios para Abuso de Sustancias)** • [www.mass.gov/dph/bsas/bsas.htm](http://www.mass.gov/dph/bsas/bsas.htm)  
Información, estadísticas, publicaciones

**Massachusetts Inhalant Abuse Task Force (Grupo de Estudio sobre el Abuso de Inhalantes en Massachusetts)** • 617-624-5140 • TTY: 617-536-5186 • [www.mass.gov/dph/inhalant](http://www.mass.gov/dph/inhalant) • Información, publicaciones, listas de productos alternativos

# ¿CÓMO PUEDO APRENDER MÁS? ¿DÓNDE PUEDE CONSEGUIR AYUDA MI FAMILIA?

## RECURSOS NACIONALES

### BILINGÜES

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (Centro de Intercambio de Información sobre Alcohol y Drogas) • 800-729-6686 (llamada gratis, inglés y español) [www.health.org](http://www.health.org) (inglés, algunos materiales disponibles en español) Información, publicaciones, referidos

Parents. The Anti-Drug. (Padres. Anti-drogas.) (multilingüe) • 877-746-3764 (llamada gratis; español) • [www.laantidroga.com](http://www.laantidroga.com) (español) [www.theantidrug.com](http://www.theantidrug.com) (inglés) • Información, consejo

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental) • 800-662-4357 (llamada gratis; inglés) 800-767-8432 (llamada gratis; español) TDD: 800-487-4889 • [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov) (inglés) Información, referidos, línea de ayuda

### EN INGLÉS

Campaign for Tobacco-Free Kids (Campaña “Niños Libres de Tabaco”) • 202-296-5469 [www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org) • Información, defensa

#### Family Matters

University of North Carolina School of Public Health • [www.sph.unc.edu/familymatters](http://www.sph.unc.edu/familymatters) Publicaciones, guía on-line paso a paso

#### Join Together

[www.jointogether.org](http://www.jointogether.org) • Información • publicaciones, defensa

#### Freevibe

800-788-2800 • [www.freevibe.com](http://www.freevibe.com) • Información, consejo para jóvenes

## ¿QUÉ PUEDO HACER EN MI COMUNIDAD?

Usted puede ayudar de muchas maneras a evitar el uso de alcohol o drogas en su vecindario, en la comunidad y más allá.

- Comparta este folleto con sus amigos, vecinos y otras personas.
- Hable con otros adultos sobre los peligros del alcohol y otras drogas, y de sus reglas de “no usar”. Anímelos a que hablen con sus hijos.
- Apoye las políticas y programas escolares y las leyes locales que prohíben la venta de alcohol y tabaco a menores. Comuníquese con los administradores escolares, organizaciones de padres y maestros y departamentos de policía.
- Invite a los jóvenes a participar en actividades e intentos de prevención.
- Entérese si hay actividades y lugares seguros de diversión para preadolescentes. Organice en el vecindario juegos, fiestas y otras actividades sin alcohol ni drogas.
- Eduque a otras personas. Organice un concurso de ensayos, afiches, consignas o música rap.
- Escriba cartas a editores de periódicos locales y a productores de estaciones locales de radio. Contacte a los funcionarios electos, locales y del estado.
- Forme una asociación en su edificio o en el barrio. Informe a las autoridades cuando observe actividades como ventas de drogas en su vecindario (puede hacerlo sin tener que identificarse).



*Sea usted la primera persona*  
**EN HABLAR CON SUS HIJOS**  
*sobre el ALCOHOL, el TABACO*  
*y otras DROGAS*  
**UNA GUÍA PARA LA FAMILIA**



**LAS ESTADÍSTICAS EN ESTE FOLLETO  
PROVIENEN DE LAS SIGUIENTES FUENTES:**

- Massachusetts Youth Health Survey, October 2002  
[www.mass.gov/dph/bsas/data/stats.htm](http://www.mass.gov/dph/bsas/data/stats.htm)
- Massachusetts Youth Risk Behavior Survey, 2001  
[www.doe.mass.edu/hssss/yrbs/01/results.pdf](http://www.doe.mass.edu/hssss/yrbs/01/results.pdf)
- Office of National Drug Control Policy  
[www.whitehousedrugpolicy.gov](http://www.whitehousedrugpolicy.gov)
- National Center on Addiction and Substance Abuse  
at Columbia University • [www.casacolumbia.org](http://www.casacolumbia.org)
- Monitoring the Future, Overview of Key Findings 2002  
[www.monitoringthefuture.org](http://www.monitoringthefuture.org)
- Parents. The Anti Drug • [www.theantidrug.com](http://www.theantidrug.com)
- Partnership for a Drug-Free America • [www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)
- U.S. Dept. of Health and Human Services • [www.health.org](http://www.health.org)

**FINANCIADO POR**

MASSACHUSETTS DEPT. OF PUBLIC HEALTH,  
BUREAU OF SUBSTANCE ABUSE SERVICES

**PRODUCIDO POR**

MASSACHUSETTS HEALTH PROMOTION  
CLEARINGHOUSE, THE MEDICAL FOUNDATION  
[www.maclearinghouse.com](http://www.maclearinghouse.com)

**¡USTED PUEDE HACER LA DIFERENCIA!**