



Mitos y
REALIDADES

**Cómo proteger
a tus hijos
del alcohol
y las drogas**

INDICE

INTRODUCCIÓN	i.
<i>Mito 1:</i> Si les hablo a mis hijos acerca de las drogas, van a querer usarlas.	p. 1
REALIDAD: Hablar con tus hijos de las drogas y el alcohol en tu hogar es la mejor forma de prevenir su uso.	
<i>Mito 2:</i> Mis hijos no van a usar drogas. Eso no pasa en las buenas familias.	p. 3
REALIDAD: Las drogas pueden afectar a cualquier familia, y son un problema serio en la comunidad Latina.	
<i>Mito 3:</i> Tomar de vez en cuando está bien para los jóvenes...	p. 5
REALIDAD: El alcohol puede dañar el cerebro de los adolescentes. Además, es ilegal.	
<i>Mito 4:</i> No puedo hacer nada para prevenir lo que pasa fuera de mi casa—ni siquiera entiendo el idioma.	p. 7
REALIDAD: Comunicarte con tus hijos, en cualquier idioma, y compartir tus valores es la mejor protección.	
<i>Mito 5:</i> Mis hijos no me escuchan. No les importa mi opinión ni mi cultura.	p. 9
REALIDAD: La razón principal por la que los jóvenes no usan drogas es por respeto a sus padres. Tu cultura puede proteger a tus hijos.	
<i>Mito 6:</i> La mejor forma de prevenir el uso de las drogas y el alcohol es con disciplina y una mano dura.	p. 11
REALIDAD: Ser demasiado estricto puede llevar a que tus hijos se rebelen y no te respondan.	
<i>Mito 7:</i> Me la paso trabajando. No tengo mucho tiempo para estar con mis hijos ni influenciar sus decisiones.	p. 13
REALIDAD: Comunicar tus valores y estar al tanto de sus vidas protege a tus hijos aún cuando no estás.	
<i>Mito 8:</i> El problema de las drogas es inevitable.	p. 15
REALIDAD: Con tu ayuda, tus hijos sí pueden evitar las drogas.	

INTRODUCCIÓN

Mitos y REALIDADES

Cómo proteger a tus hijos del alcohol y las drogas

El mundo en el que viven nuestros hijos no es el mismo en el que vivimos nosotros, y esto puede ser un desafío a la hora de criar a tus hijos. Para desarrollar este folleto, hablamos con jóvenes y padres como tú. Descubrimos que hay muchos mitos en la comunidad Latina acerca de las drogas y el alcohol. Solo cuando enfrentamos la realidad detrás de esos mitos, podemos superar el problema de las drogas y el alcohol.







Este folleto está diseñado para ayudarte a entender el mundo en que viven tus hijos y a enfrentarlo a tu modo, dentro de tu cultura y con tus tradiciones. En cada sección, presentamos un mito acerca de las drogas y el alcohol, seguido por la realidad detrás del mito. Además, incluimos información clara, consejos y anécdotas reales. No esperamos que lo leas todo de una vez, sino que lo tomes paso a paso, lo guardes, y lo sigas consultando en el futuro.

Sabemos que no es fácil. Pero, sea cual sea tu situación, hay mucho que sí puedes hacer para proteger a tus hijos del alcohol y las drogas. Estamos para ayudarte.

*Bureau of Substance Abuse Services
Massachusetts Department of Public Health*

Cómo aprovechar este folleto

Para sacar lo máximo de este libro, busca los siguientes recursos en las distintas secciones:

	¿Qué puedo hacer?	Consejos claros para padres
	¿Qué les digo?	Cómo discutir temas difíciles con tus hijos
	Los números no mienten	Información de estudios recientes
		Casos de la vida real de jóvenes y padres como tú
	Consejos del Doctor	Consejos de los expertos
	PARA APRENDER MÁS...	Recursos y publicaciones que puedes consultar para aprender más acerca de los distintos temas



Mito 1: "Si les hablo a mis hijos acerca de las drogas, van a querer usarlas."

REALIDAD:

Hablar con tus hijos de las drogas y el alcohol en tu hogar es la mejor forma de prevenir su uso.

"Muchos padres prefieren no hablarles a sus hijos acerca de las drogas porque creen que hacerlo les va a despertar la curiosidad. A veces, la primera vez que se mencionan las drogas en casa es cuando los padres se enteran de que sus hijos las están usando."

– **Psicóloga escolar en una secundaria local**



¿Qué puedo hacer?

Para prevenir el uso de las drogas en tu hogar:

Habla con tus hijos acerca de las drogas y el alcohol.

- ▶ Comunícales tus expectativas y valores.
- ▶ Sé claro y directo acerca del peligro de las drogas y el alcohol.

Crea un "Camino de Comunicación"

- ▶ Empieza desde que tus hijos son pequeños, y háblales de todo, así cuando les hables de las drogas, será en confianza.
- ▶ Escucha a tus hijos, pregúntales lo que piensan y lo que sienten.

Fija límites y consecuencias claras, y sé consistente.

- ▶ Comunica tus reglas y expectativas en cuanto a las drogas, no dejes lugar para la confusión.
- ▶ Di, por ejemplo, "No quiero que uses ninguna droga—ni alcohol, ni marihuana o heroína."
- ▶ Si es posible, negocia las reglas y sus consecuencias con tus hijos.
- ▶ Si tus hijos rompen las reglas, recuerda que siempre debes aplicar las consecuencias.



Los números no mienten

El solo hablar con tus hijos acerca de las drogas realmente puede protegerlos. Un estudio hecho por Partnership for a Drug-Free America encontró que los jóvenes que reciben mensajes antidroga en sus hogares¹ tienen una probabilidad 42% menor de usar drogas.



¿Qué les digo?

Para ayudar a los jóvenes a entender los peligros de las drogas y el alcohol, puedes decir:

- ▶ Debes seguir estudiando para alcanzar tus sueños, las drogas y el alcohol pueden detenerte.
- ▶ Usar drogas y tomar alcohol afecta tu capacidad de tomar decisiones—cuando estás bajo el efecto de las drogas es más probable que termines metiéndote en problemas.
- ▶ Tomar alcohol aumenta tus riesgos de manejar borracho o terminar en un carro conducido por alguien que está borracho.
- ▶ Los jóvenes que toman alcohol tienen mayor riesgo de probar otras drogas.
- ▶ Las drogas son muy adictivas, dejarlas puede llevarte toda la vida.
- ▶ Usar drogas y tomar alcohol puede dañar tu cerebro para siempre.
- ▶ Las drogas pueden causar daño permanente y la muerte, aún la primera vez que las usas.

Mi REALIDAD

"Mi madre me habla de todo. Me pregunta, '¿Qué es importante para ti? ¿Qué tipo de futuro quieres?' Cuando le respondo, me explica que las drogas van a arruinar mis oportunidades de lograr esos sueños."

– **Joven de 15 años**



PARA APRENDER MÁS...

Acerca de cómo hablar con tus hijos acerca de las drogas:

- Llama al 1-800-729-6686* para pedir el folleto "Proteja a sus hijos de las drogas"

Acerca de los peligros de las drogas:

- Visita www.laantidroga.com
- Llama al 1-800-729-6686* para pedir una copia de "Juventud Latina: Hable con sus hijos sobre las drogas y sus peligros" y "La marihuana: Lo que los padres deben saber"

Acerca de las reglas y las consecuencias:

- Ve a la página 12 por más información acerca de cómo fijar reglas y consecuencias

* Servicio y material en Español disponible



Mito 2: "Mis hijos no van a usar drogas. Eso no pasa en las buenas familias."

REALIDAD:

Las drogas pueden afectar a cualquier familia, y son un problema serio en la comunidad Latina.

"Hay muchos jóvenes 'buenos' que están usando drogas y no muestran señales de hacerlo. Nos preocupamos más cuando los jóvenes empiezan a tener problemas, pero hay que intervenir antes."

- Dr. José Szapocznik, Universidad de Miami



Los números no mienten

Las drogas y el alcohol son un problema serio para los jóvenes Latinos. Muchos factores contribuyen a este problema, como las presiones de integrarse a una nueva cultura, o pasar por dificultades económicas. Reconocer este problema es el primer paso para enfrentarlo.

Según estudios hechos en Massachusetts y a nivel nacional:

- + Los jóvenes Latinos corren más riesgos de tomar alcohol y emborracharse que los jóvenes de otras razas²
- + Los Latinos en octavo grado tienen los niveles más altos de uso de marihuana y de casi todas las demás drogas³
- + Los inmigrantes recientes en Massachusetts corren riesgos más altos de usar drogas⁴



¿Qué puedo hacer?

- ▶ Conoce a tus hijos. Toma unos minutos cada día para hablarles, y escúchalos.
- ▶ Pregunta a dónde van, con quién y hasta que hora.
- ▶ Conoce a sus amigos y a los padres de sus amigos.
- ▶ Supervisa el uso de drogas o medicinas recetadas por el doctor—o tú o la enfermera escolar deben administrar cualquier medicamento que pueda ser abusado.
- ▶ Mantente atento a los cambios en el comportamiento de tus hijos. Muchas veces éstos pueden indicarte que algo no está bien.

Mi REALIDAD

"Algunos de nosotros vivimos en áreas donde las drogas están tan disponibles como el agua. En cada rincón hay alguien vendiendo drogas, y en la mayoría de los casos la persona que vende las drogas es un conocido."

- Joven de 16 años

¿Cómo sé si mis hijos están usando drogas?

Las siguientes señales pueden llamarte la atención a posibles problemas:

- ▶ Cambios en las notas y la actitud hacia la escuela
- ▶ Aislamiento, depresión, fatiga, hostilidad
- ▶ Cambios físicos (congestión, problemas para respirar, moretones)
- ▶ Pedir dinero prestado con frecuencia o tener efectivo extra
- ▶ Alejamiento de la familia, cambios en los amigos
- ▶ Pérdida de interés en las actividades que antes les importaban
- ▶ Cambio en los hábitos de alimentación y en el sueño
- ▶ Olor a alcohol en la respiración
- ▶ Evidencia de drogas (papeles para enrollar cigarrillos, goteros, encendedores de butano, "pipas", etc.)
- ▶ Guardar "secretos" sobre lo que hacen, a donde van y con quien



¿Qué puedo hacer?

- ▶ Si tu hijo tiene un problema con las drogas, llama al Massachusetts Substance Abuse Information and Education Helpline al 1-800-327-5050 (se ofrece traducción al Español) o visita www.helpline-online.com. Te podrán guiar y ayudarte a encontrar un centro de tratamiento. Este es un servicio gratuito.

Los peligros de la marihuana

- ▶ Es adictiva
- ▶ Disminuye la motivación
- ▶ Puede causar accidentes serios
- ▶ Afecta la memoria y la percepción
- ▶ Causa depresión y ansiedad en las personas normales
- ▶ Aumenta el riesgo de la esquizofrenia, una seria enfermedad mental
- ▶ Está asociada con el uso de otras drogas fuertes



PARA APRENDER MÁS...

Acerca de la prevención del uso de drogas:

- Visita www.state.ma.us/dph/bsas
- Llama al 1-800-952-6637 para pedir materiales acerca de la prevención en Inglés y Español
- Visita <http://www.nida.nih.gov/NIDAEspaol.html> por información en Español acerca de las drogas y su prevención



Mito 3: "Tomar de vez en cuando está bien para los jóvenes. Es parte de la cultura, y yo lo hice."

REALIDAD:

El alcohol puede dañar el cerebro de los adolescentes, conduce al uso de otras drogas y es ilegal para menores de 21 años.

"Hay una percepción diferente del alcohol y las drogas en nuestra cultura. Con las drogas, pensamos en un final trágico, pero no vemos al alcohol de la misma manera porque es aceptado por la familia. Hay que recordar que el alcohol puede tener efectos terribles en los menores de edad."

– **Dra. Deborah González, Latino Education Institute, Worcester**

El alcohol y los jóvenes—una mezcla peligrosa

El uso del alcohol contribuye a las tres causas principales de muerte entre los jóvenes Latinos de 12-20 años: heridas o daños no-intencionales (incluyendo accidentes de tránsito), el homicidio y el suicidio.⁵

Además, según el Massachusetts Youth Risk Behavior Survey,⁶ los jóvenes entre 12-17 años que toman alcohol tienen niveles más altos de:

- ▶ Usar drogas
- ▶ Suicidio
- ▶ Peleas/violencia
- ▶ Llevar armas
- ▶ Tener relaciones sexuales contra su voluntad
- ▶ Sacar notas más bajas en la escuela

El alcohol es ilegal para menores de edad

En Massachusetts, y en el resto del país, es ilegal servir o darles alcohol a los menores de 21 años. Hacerlo puede resultar en serios cargos penales.

Acción

Un padre permite que su hijo y sus amigos menores de edad tomen alcohol en su casa

Un adulto mayor de 21 compra alcohol y se lo da a un menor

Consecuencias Legales

- ▶ Multa de hasta \$2,000
- ▶ Encarcelamiento hasta por un año

- ▶ Pérdida de la licencia de conducir
- ▶ Multa



¿Qué puedo hacer?

Para proteger a tus hijos adolescentes del alcohol

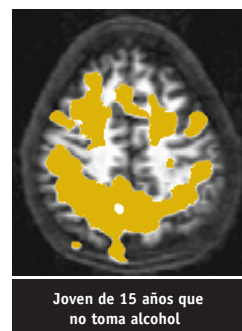
- ▶ Si tomas en frente de tus hijos, hazlo con moderación.
- ▶ Nunca les pidas a tus hijos que te traigan bebidas alcohólicas.
- ▶ Si permites que tus hijos tomen un poco de alcohol en ocasiones religiosas o especiales también debes ponerles límites claros.
- ▶ No permitas que los amigos de tus hijos tomen alcohol en tu casa.
- ▶ Nunca manejes después de tomar alcohol. Recuerda que tus hijos imitan lo que haces.
- ▶ Fija límites claros en cuanto al alcohol, dentro y fuera de la casa.
- ▶ Asegúrate de que tu casa sea un ambiente seguro para tus hijos.
- ▶ Habla con los padres de los amigos de tus hijos, pregúntales acerca de sus reglas en cuanto al alcohol, y comparte las tuyas.

El alcohol puede dañar el cerebro de tus hijos

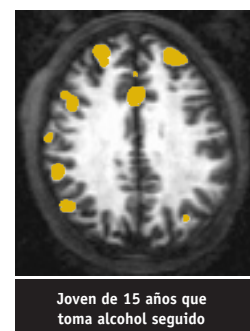
Muéstrales estas imágenes a tus hijos.

Explícales que el color representa la actividad del cerebro y que el alcohol puede dañar al cerebro en forma permanente.⁷ Ayúdalos a entender que esto puede afectar sus estudios, sus amistades, y puede impedirles salir adelante.

Actividad del Cerebro⁸



Joven de 15 años que no toma alcohol



Joven de 15 años que toma alcohol seguido

Mi REALIDAD

"Cuando mi hijo tenía 15 años lo dejé en casa de mi hermano. Mi hermano le ofreció una cerveza. Después de todo, según él, mi hijo ya era todo un hombre. Cuando me enteré estaba furiosa, fui a su casa y me enojé mucho con él. '¡Estás criando a tu hijo como si fuera una niña!' me dijo mi hermano, pero no le hice caso. Me mantuve firme. Mi hermano nunca lo volvió a hacer, además mi hijo aprendió que tomar alcohol a esa edad no era aceptable."

– **Una madre soltera**



PARA APRENDER MÁS...

Acerca de cómo hablar con tus hijos sobre el alcohol:

- Llama al 1-800-952-6637* para pedir el folleto "Decídete por conservar tu libertad"
- Llama al National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) al 301-443-3860 o visita www.niaaa.nih.gov para pedir el folleto "Haga la Diferencia: Hable con sus Hijos Sobre el Uso del Alcohol"

*Servicio y material en Español disponible



Mito 4: "No puedo hacer nada para prevenir lo que pasa fuera de mi casa—ni siquiera entiendo el idioma."

REALIDAD:

Comunicarte con tus hijos en casa, en cualquier idioma, y compartir tus valores es la mejor protección.

"Lo que dicen mis padres se queda conmigo y a veces algo que me dijeron es lo que me ayuda a tomar una decisión en cuanto a fumar o tomar."

– Joven de 15 años

Mantente cerca de tus hijos

Mantenerse cerca de tus hijos es la mejor protección contra las drogas y el alcohol. Los estudios muestran que los jóvenes que tienen una buena relación con sus padres corren menores riesgos de tomar drogas o alcohol.



¿Qué puedo hacer?

Para criar a tus hijos y protegerlos en una cultura diferente

- ▶ **Conoce a tus hijos y sus intereses.** De vez en cuando, haz algo que les gusta hacer. Siéntate con ellos a mirar televisión y a escuchar su música, háblales acerca de los mensajes de las drogas y el alcohol que aparecen en la música que escuchan y los programas que miran.
- ▶ **Encuentra un adulto de confianza—un amigo, vecino, maestro o familiar—**que entienda el idioma y te pueda ayudar a entender la realidad en que viven tus hijos.
- ▶ **Evita, cuando sea posible, involucrar a tus hijos como "traductores" en ciertas áreas sensibles** como asuntos financieros, citas al médico, o problemas matrimoniales. Esto puede crear conflictos en tu relación y les pone un peso que no están preparados para cargar.
- ▶ **Busca "socios" de confianza en la comunidad o en la escuela** de tus hijos que te ayuden a estar al tanto de lo que pasa cuando tu no puedes estar.
- ▶ **Conoce a los maestros y participa en la escuela de tus hijos.** Es muy importante que conozcas al menos a uno o dos de los maestros de tus hijos y te ofrezcas para ayudarles. Aún si no sabes leer o escribir y no entiendes el idioma, hay mucho que puedes hacer para ayudar.



Mi REALIDAD

"Hay que hacer tiempo para los hijos. No tenemos excusas. Aún si es una sola comida juntos por semana, como padres tenemos que estar conectados a los hijos. Hay que conocerlos, saber cómo son, para saber cómo hacer una conexión con ellos a la hora de hablarles."

– Madre de adolescentes



PARA APRENDER MÁS...

Acerca de programas disponibles para ayudarte a entender el idioma y la cultura:

- Llama a First Call for Help, United Way of Massachusetts Bay al 1-800-231-4377 por información



Mito 5: "Mis hijos no me escuchan. No les importa mi opinión ni mi cultura."

REALIDAD:

La razón principal por la que los jóvenes no usan las drogas es por respeto a sus padres. Tu cultura puede proteger a tus hijos.

% Los números no mienten

Tu opinión vale mucho para tus hijos. Mantener el respeto y la confianza de sus padres es tan importante para los jóvenes que:

- + La mayoría de los adolescentes (4 de cada 6) piensa que hay un gran riesgo de que sus padres se enojen o que pierdan el respeto de su familia o amistades si fuman marihuana o usan otras drogas.⁹

"Mi familia afecta todo en mi vida. Yo tengo mi propia opinión, tomo mis propias decisiones, pero en el fondo siempre pienso en cómo mis decisiones van a afectar a mi familia. No quiero hacer nada que haga que mi madre piense mal de mí."

– Joven de 16 años

"Los jóvenes necesitan una salida—algo o alguien que sea más importante de lo que piensan sus amigos—la familia debe tomar ese rol."

– Milagro Rivas, Gándara Treatment Center

C Consejos del Doctor

"Los estudios muestran que a medida que los niños van dejando de lado la cultura de su país de origen, corren mayores riesgos de usar drogas. Mantener a los jóvenes involucrados en actividades culturales es una forma de protegerlos," dice el Dr. Szapocznik de la Universidad de Miami.



Recursos y Eventos Culturales

- La Casa de la Cultura/Center for Latino Arts.
617-927-1730 www.claboston.org
- Massachusetts Cultural Council
617-727-3668 www.massculturalcouncil.org



¿Qué puedo hacer?

Cómo tu cultura puede ayudar a proteger a tus hijos.

- ▶ **Enfócate en la familia.**
Como Latinos, nuestro enfoque en la familia puede realmente proteger a nuestros hijos del uso de las drogas.
- ▶ **Crea un sentido de pertenencia.**
Los niños deben sentir que son parte de una familia. Los padres tienen un rol clave en esto. Cuando los jóvenes pierden ese sentido de la familia, corren más peligro de usar drogas. Cada familia tiene su propia manera de crear un sentido de pertenencia—busca el tuyo.
- ▶ **Invita a tus hijos a participar en actividades culturales** como bailes, eventos familiares, fiestas o festivales Latinos. Asegúrate de que sea un lugar libre de alcohol y drogas. Cuando puedas, acompáñalos.
- ▶ **Participa en tu religión** e invita a tus hijos a participar. Una comunidad religiosa puede apoyarte en tus responsabilidades. Además los estudios muestran que los jóvenes que tienen una vida espiritual son más resistentes a las presiones.
- ▶ **Planea comidas familiares en forma regular.** Es cierto que tenemos vidas muy ocupadas, pero haz un esfuerzo por tener comidas familiares. Ya sea el sancocho del domingo, o los tacos del lunes, comer como familia puede proteger a tus hijos.
- ▶ **Crea ritos familiares.** Los ritos familiares surgen de tu manera única de celebrar las fiestas, los cumpleaños, etc. Es muy posible que como familia ya tengan sus propios ritos, si aún no los tienen, nunca es demasiado tarde para crearlos.
- ▶ **Invita a tus hijos a ser parte de su comunidad.** Trabaja junto a tus hijos para crear un buen ambiente en la comunidad en que vives. Encuentra actividades sanas en las que puedas participar con ellos.



PARA APRENDER MÁS...

Acerca de programas antidroga especialmente diseñados para jóvenes Latinas llama al programa nacional ¡Soy Única! ¡Soy Latina! al 1-800-773-8546 o visita www.soyunica.gov



Mito 6: "La mejor forma de prevenir el uso de las drogas y el alcohol es con disciplina y una mano dura."

REALIDAD:

Ser demasiado estricto puede llevar a que tus hijos se rebelen y no te respondan.

"Como padres, traemos fuerzas y debilidades de nuestra cultura. Una de esas debilidades es que a veces somos demasiado estrictos—y cuando somos muy estrictos, los hijos se suelen rebelar. No importa cuánto lo merezcan, si siempre estamos enojados, los hijos no responden."

– Dr. José Szapocznik, Universidad de Miami

"A veces deseo que mis padres entendieran que las cosas son diferentes ahora de lo que eran cuando ellos tenían mi edad. Mi madre siempre dice, '¡Yo jamás hubiera hecho eso cuando tenía tu edad!' Y a veces pienso, '¡Es probablemente porque esos problemas no existían en tu época!'"

– Joven de 15 años

¿? ¿Qué les digo?

Es muy fácil enojarse cuando los hijos adolescentes no cumplen con las reglas. ¿Cómo puedes convertir tu enojo en una comunicación positiva? Te damos algunos ejemplos:

Negativo

"¡Estoy harta de que llegues tarde!"

"¡Estás desperdiciando tu vida!"

"¡Estás castigado y se acabó!"

Positivo

"Estoy preocupada por ti. Es peligroso que estés afuera hasta tan tarde."

"Me preocupas. Quiero que tengas éxito, quiero ayudarte a lograrlo."

"Sabes que no cumpliste con las reglas y que hay consecuencias."



C

Consejos del Doctor: *Cómo adaptarte a criar hijos adolescentes*

Los siguientes consejos del Dr. José Szapocznik pueden ayudarte a mejorar la comunicación con tus hijos y fijar límites sin ser demasiado estricto.

Convierte el enojo a una comunicación positiva.

Cuando te enojas con tus hijos, es importante que puedas convertir tu enojo en una comunicación más positiva. Si estás demasiado enojado, quizás sea buena idea tomarte un tiempo y hablar cuando te hayas tranquilizado. Pero no dejes de lado el problema, recuerda que es muy importante que hables con ellos más tarde.

Crea reglas y consecuencias justas, claras y consistentes.

Como padres de adolescentes, tenemos que saber negociar. Asegúrate de que tus hijos entiendan las reglas y lo que pasa cuando las rompen. Crea reglas que sean justas y consistentes. Negocia las consecuencias con ellos. Cuando se pasen de los límites, debes cumplir las consecuencias—sin falta.

Asegúrate de que los castigos sean razonables.

Los castigos demasiado severos pueden afectar la calidad de la relación entre padres e hijos.

Recompensa a tus hijos cuando hagan las cosas bien.

Es esencial recompensar a tus hijos. Tu trabajo, como padre, es identificar el buen comportamiento de tus hijos y recompensarlos por él—felicitalos cuando les vaya bien en las clases, dales las gracias por ayudarte a lavar los platos.



Mito 7: "Me la paso trabajando. No tengo mucho tiempo para estar con mis hijos ni influenciar sus decisiones."

REALIDAD:

Comunicarte con tus hijos y estar al tanto de sus vidas los protege aún cuando no estás.

"Si sabes lo que están haciendo tus hijos, por más que no estés con ellos en todo momento, puedes identificar los peligros e intervenir antes de que tus hijos se metan en problemas."

– Dr. José Szapocznik, Universidad de Miami



¿Qué puedo hacer?

- ▶ **Busca la ayuda de tu familia y tu comunidad para criar a tus hijos.** Siempre y cuando sepas que son una buena influencia, involucra a tus familiares, amigos o vecinos de confianza. Los jóvenes corren menos riesgos de tomar alcohol y usar drogas cuando hay adultos responsables en sus vidas. Asegúrate de que estas personas sepan cuales son tus reglas y que actúen de acuerdo con ellas.
- ▶ **Inscribe a tus hijos en programas o actividades después de las clases** ofrecidos por la escuela, centros de la comunidad o iglesias.
- ▶ **Conoce bien a sus maestros, consejeros y líderes de grupo.** Visita cuando puedas y llama seguido para ver cómo están tus hijos, haz sentir tu presencia aún si no puedes estar ahí físicamente.
- ▶ **Asegúrate de que tus hijos y sus maestros o líderes siempre sepan cómo contactarte.** Haz una lista de tus números de teléfono y números de otras personas que tus hijos puedan contactar. Crea un sistema de emergencia para que tus hijos siempre puedan acudir a un adulto responsable.
- ▶ **Si es posible, trata de pasar más tiempo en casa.** El tiempo que les das a tus hijos es mucho más valioso que cualquier regalo material que les puedas dar.



"Ningún joven empieza a usar drogas por no tener los zapatos de última moda. Lo que damos de nosotros mismos como padres es más importante en la protección de un hijo que lo que les compramos."

– Dr. José Szapocznik

C

Consejos del Doctor: *Aprende a ser monitor*

Según el Dr. José Szapocznik, una de las mejores formas de proteger a tus hijos es aprender a tener ojos por todos lados, es decir, a ser un "monitor". Así podrás saber lo que pasa y controlar el ambiente en el que se mueven tus hijos cuando tú no puedas estar. Algunas formas de ser monitor:

- ▶ Aprende acerca de las actividades e intereses de tus hijos.
- ▶ Invita a los amigos y amigas de tus hijos a tu casa, así los podrás conocer y llegar a entender mejor el mundo de tus hijos.
- ▶ Conoce a los padres de los amigos de tus hijos y habla seguido con ellos.
- ▶ Ponte de acuerdo con los padres de los amigos de tus hijos para crear actividades supervisadas por un adulto de confianza. (Ej. "Este fin de semana hacemos algo en mi casa, el próximo toca en la del padre de Pedro.")

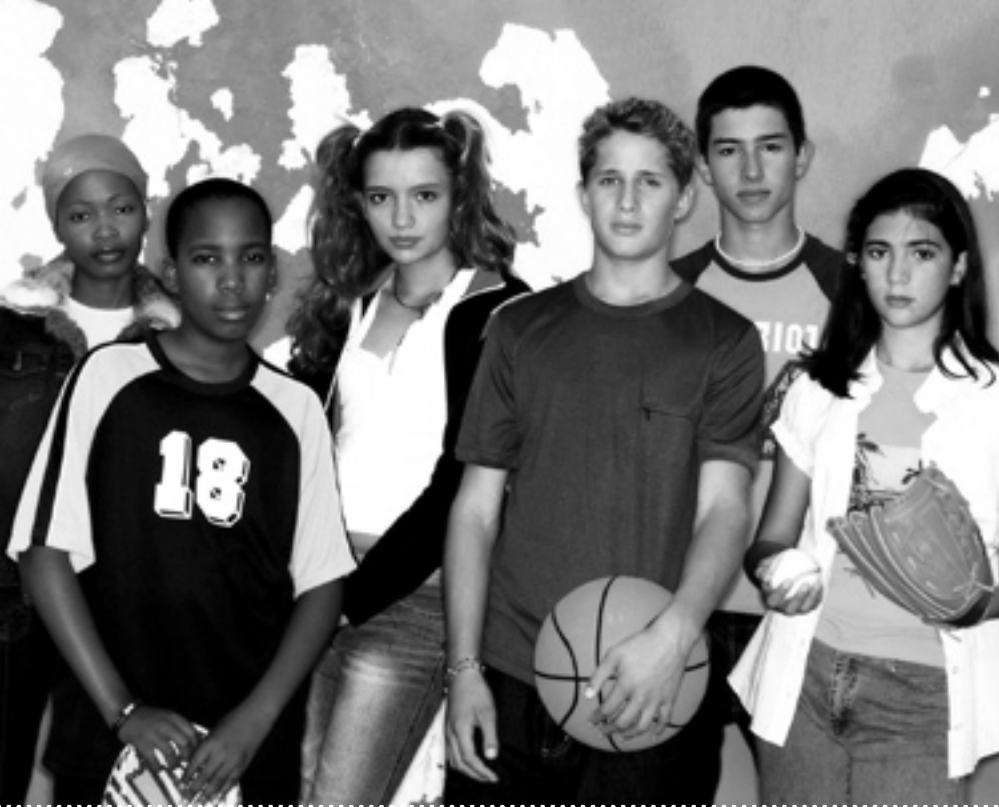
Mi REALIDAD

"Como madre soltera, mis padres me ayudaron a criar a mis hijos para que yo pudiera trabajar y terminar mis estudios. Ahora me toca a mí. Desde hace unos años, he estado ayudando a mi hermana; mi sobrino vino a vivir con nosotros. Como yo trabajo, he buscado mucho apoyo en la comunidad. Mi sobrino está inscrito en muchas actividades después de las clases, pero siempre llamo para ver cómo le va—siempre marco mi presencia. Además, tengo un plan de emergencia para que siempre haya un adulto responsable que pueda cuidar a mi sobrino."

– Una madre soltera

"Yo trabajo mucho, y me preocupo por lo que hace mi hija mayor. Trato de mantener una comunicación abierta. Todos los fines de semana salimos juntas al salón de belleza y mientras nos hacen un peinado o un manicure trato de hablarle y preguntarle acerca de sus problemas."

– Madre de una hija adolescente



Mito 8: "El problema de las drogas es inevitable."

REALIDAD:

Con tu ayuda, tus hijos sí pueden evitar las drogas. Recuerda que muchos jóvenes no están usando las drogas.



¿Qué les digo?

Si tus hijos te preguntan si has usado drogas o alcohol en el pasado, diles la verdad. No entres en detalles. Puedes decir:

"Cuando era más joven, no sabíamos lo que sabemos hoy acerca de los efectos dañinos de las drogas y el alcohol. Dejé de usarlas porque me di cuenta del daño que me estaban haciendo y porque es ilegal. Me preocupo por ti y por tu bienestar."



¿En qué pueden participar mis hijos?

Algunos programas que ofrecen actividades sanas para jóvenes:

+ Big Brothers of Massachusetts Bay
www.bbmb.org
617-542-9090*

+ Big Sister Association of Greater Boston
www.bigsister.org
617-236-8060*

+ Girl Scouts
www.girlscouts.org
1-800-478-7248*

+ Boys and Girls Club
www.bgca.org/en_espanol
1-800-854-CLUB*

* Se ofrece servicio en Español



¿Qué puedo hacer?

- ▶ **Ten altas expectativas para tus hijos.**
Háblales seguido de lo valiosos que son y diles que esperas que tengan éxito. Ayúdalos a identificar sus talentos y habilidades. Si necesitas ayuda, alguien en la escuela de tus hijos puede tener información sobre recursos para ayudarlos a lograr sus metas.
- ▶ **Ayuda a tus hijos a esforzarse en los estudios.**
Todos los estudios indican que los jóvenes que se preocupan por sus estudios corren menores riesgos de usar drogas y alcohol. Ayuda a tus hijos a reconocer la importancia de los estudios y a dedicarse.
- ▶ **Involucra a tus hijos en actividades positivas.**
Participar en el servicio a la comunidad y actividades después de las clases protege a los jóvenes de las drogas y el alcohol.
- ▶ **Sé un buen ejemplo.**
Los jóvenes imitan a los adultos. Emborracharse, usar drogas, o hablar livianamente de las drogas y el alcohol les comunica a tus hijos que realmente no son un problema serio.
- ▶ **Enséñales el valor del trabajo.**
Es importante que los jóvenes aprendan a dar y no solo recibir, que se hagan responsables por algo y que aprendan a trabajar por lo que quieren.

Mi REALIDAD

¿Cómo les enseñas el valor del trabajo y el estudio a tus hijos?

Los siguientes consejos vienen de padres y madres como tú.

"Yo quiero que mis hijas terminen sus estudios. Yo solo llegué a terminar el segundo año de la secundaria porque quedé embarazada. Ellas ven las dificultades que he pasado y siempre les digo que la vida es difícil cuando no nos esforzamos cuando somos jóvenes y tenemos la energía."

"Mi hijo tiene un problema de aprendizaje, le cuesta sacar buenas notas, aún cuando lo intenta. Yo le aplaudo todos los esfuerzos, como por ejemplo, 'Mejoraste tus notas de una C+ a una B-.' ¡Bien hecho!"

"Les enseño que deben ganarse 'Derechos de Sudor'—tienen que trabajar por lo que quieren, no es cuestión de comprarse un par de zapatos de \$200 por que sí."



PARA APRENDER MÁS...

Acerca de actividades y programas gratuitos o de bajo costo para tus hijos adolescentes, llama a First Call for Help, United Way of Massachusetts Bay al 1-800-231-4377

REFERENCIAS

- ¹ Partnership for a Drug-Free America, 1998,
<http://www.drugfreeamerica.org/research>
- ² Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2001, Volume 1: Secondary School Students, National Institute on Drug Abuse, Table 4-9.
- ³ Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2001. Volume I: Secondary School Students, National Institute on Drug Abuse, Table 4-9.
- ⁴ 2003 Youth Risk Behavior Survey Results, Massachusetts Department of Education, July 2004.
- ⁵ National Center for Health Statistics Vital Statistics System, "10 Leading Causes of Death, United States: 2000, All Races, Hispanic, Both Sexes," from WISQARS Leading Causes of Death Reports, 1999-2000, (cited 8 April 2003); American Medical Association, "Facts about Youth and Alcohol," (cited 8 April 2003).
- ⁶ 2003 Massachusetts Youth Risk Behavior Survey.
www.doe.mass.edu/hssss/program/youthrisk.html
- ⁷ Tapert, S. F., Brown, G. G., Kindermann, S., Cheung, E., Frank, L. R., & Brown, S. A. (2001). MRI measurement of brain dysfunction in alcohol dependent young women. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 25, 236-245.
- ⁸ Images courtesy of Dr. Susan Tapert, University of California, San Diego.
- ⁹ 2003, National Youth Anti-Drug Media Campaign,
<http://www.laantidroga.com>