

*Para obtener información sobre las drogas, póngase en contacto con DRUGinfo Clearinghouse, llamando al 1300 85 85 84.
Sitio Web: www.druginfo.adf.org.au*

Para recibir asesoría por teléfono de manera confidencial sobre el consumo de drogas y alcohol o para ser referido a algún servicio, póngase en contacto las 24 horas del día con Directline llamando al 1800 888 236 (en todo el Estado de Victoria).

También puede ponerse en contacto con Family Drug Help, en el 1300 660 068.

Nota: La información presentada en este folleto es ofrecida para propósitos generales y no debería considerarse como sustituto de un asesoramiento específico y profesional.

Este folleto fue preparado por el Departamento de Educación y Capacitación (Department of Education and Training) para apoyar las iniciativas de participación de los padres dentro de las comunidades escolares. El folleto fue financiado por el Fondo de Apoyo a la Comunidad (Community Support Fund).

Información para los padres sobre las drogas



información para los padres sobre las drogas

Como padre usted puede servir de influencia

Ya sea que sus hijos decidan usar drogas o no, ellos podrían estar consciente de los problemas de las drogas a través de los medios de comunicación o de los amigos. Usted puede ayudarles conversando con ellos acerca de las drogas y averiguando cómo están sobrellevando las presiones de la vida. Este folleto ha sido preparado para ayudarle a hablar con más confianza sobre las drogas con sus hijos y le ofrece información precisa y respuestas a las preguntas que muchos padres hacen. El folleto está basado en una filosofía de minimización de daños.

¿Qué es una droga?

Una droga es una sustancia que exceptuando comida y agua, cuando es introducida en el cuerpo cambia la manera como funciona la mente y/o el cuerpo.



Por lo tanto, los medicamentos, la cafeína, el tabaco, los inhalantes, las bebidas alcohólicas, el cannabis, la heroína y los esteroides son todas drogas.

Principales tipos de drogas y sus efectos

A menudo las drogas son agrupadas de acuerdo al efecto que tienen en el sistema nervioso central. Hay tres grupos principales de drogas:

- **Depresoras**
- **Estimulantes**
- **Alucinogenas.**

La situación de la legalidad de las drogas depende de ciertos factores. Por ejemplo, el alcohol es una droga legal, pero en la mayoría de las circunstancias es ilegal que personas menores de 18 años lo compren.

Las depresoras

Esta palabra no significa que una persona va a sentirse deprimida o triste después de tomar una de estas drogas. Las drogas depresoras entorpecen el sistema nervioso central y los mensajes enviados y recibidos por el cerebro. Además hacen que el ritmo cardiaco y la respiración sean más lentos.

Entre las drogas depresoras se incluyen:

Las legales: Alcohol, analgésicos no muy fuertes, inhalantes (como el pegante, gasolina y pintura en aerosol), codeína como el Panadeine y opiáceos como la metadona.



Las ilegales: Cannabis (marihuana, hachís, aceite de hachís), opiáceos como la heroína.

Los efectos leves pueden ser:

- Sentirse relajado.
- Una sensación de calma y de bienestar.
- Una sensación de euforia.
- Sentirse más valiente.

Los efectos más fuertes pueden ser:

- Habla trabada.
- Movimientos no coordinados.
- Vómito y náusea.
- Inconciencia debido a respiración y ritmo cardiaco más lentos.
- En casos extremos, la muerte.

Las drogas depresoras afectan la concentración y coordinación, y disminuyen la habilidad para responder a situaciones inesperadas, -estos efectos hacen peligroso el conducir. Cuando se toman dos tipos de drogas depresoras al mismo tiempo, por ejemplo alcohol y cannabis, los efectos

pueden intensificarse de maneras imprevisibles.

El cannabis tiene un contenido mas alto de alquitrán que el tabaco, y su uso continuo puede causar bronquitis, cáncer de la boca, de la garganta o del pulmón, y otras enfermedades relacionadas con el fumar. El cannabis puede afectar la memoria a corto plazo y la forma lógica de pensar de una persona.

La heroína es un opiáceo. Los opiáceos son fuertes analgésicos e intensos depresores.

La heroína que se vende en la calle, con frecuencia, no es pura y dependiendo de su impureza pueden resultar algunas complicaciones y graves efectos secundarios. El compartir agujas, jeringas y demás equipo para inyectarse conlleva el riesgo de VIH/SIDA, hepatitis C y B, y otras infecciones.

Las drogas estimulantes

Estas drogas aceleran el sistema nervioso central y los mensajes enviados y recibidos por el cerebro. También aumentan el ritmo cardiaco, la temperatura del cuerpo y la presión sanguínea.



Éxtasis

Entre las drogas estimulantes se incluyen:

Las legales: Nicotina (cigarrillos), cafeína (café, cola, chocolate, pastillas para adelgazar, algunas bebidas energéticas), efedril (que se encuentra en algunos medicamentos para la tos y el resfriado).

Las ilegales: Cocaína, anfetaminas no recetadas, LSD y éxtasis.

Los efectos leves pueden ser:

- Sed.
- Pérdida de apetito.
- Incapacidad para dormir.
- Pupilas dilatadas.
- Locuacidad.
- Desasosiego.

Los efectos más fuertes pueden ser:

- Ansiedad.
- Pánico.
- Ataques, convulsiones.
- Dolores de cabeza y calambres estomacales.
- Agresividad.
- Paranoia.
- Confusión mental.
- Inconsciencia.

Las personas que usan estimulantes pueden estar físicamente débiles por falta de sueño y comida.

Las drogas alucinógenas

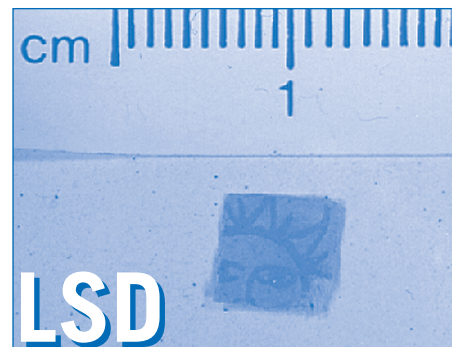
Las alucinógenas afectan la percepción. Puede ser que quienes las toman vean las cosas de una manera distorsionada. Los sentidos se confunden, especialmente acerca del tiempo, sonido y color. Los efectos de las drogas alucinógenas varían mucho y no son fáciles de predecir.

Entre las drogas alucinógenas se incluyen:

Las ilegales: LSD, hongos mágicos, mezcalina, éxtasis y marihuana (en fuertes dosis).

Algunos efectos pueden ser:

- Escalofríos y calores.
- Dilatación de las pupilas.
- Pérdida de apetito, calambres estomacales o náusea.
- Mayor actividad, conversación y risa.
- Pánico y sensación de persecución (paranoia).
- Escenas retrospectivas (*flashbacks*) durante largo tiempo.



¿Cómo afectan las drogas a las personas?

Los efectos de una droga varían de persona a persona y dependen de:

- **La persona:** Su estado de ánimo, tamaño, peso, sexo, personalidad, salud, cuándo comió, sus expectativas de la droga y experiencias que haya tenido anteriormente con drogas.
- **La droga:** La cantidad usada, la potencia, de cómo se usa (fumada, ingerida, inyectada), y si la persona ha tomado otras drogas al mismo tiempo.
- **El ambiente:** Si la persona está con amigos de confianza, sola, en un entorno social o en casa.

¿Qué daños están asociados con el uso de drogas?

Entre los posibles daños se incluyen:

- Daños al cuerpo.
- Daños a las relaciones con otras personas, amigos, familia, comunidad.
- Daños al estilo de vida, -empleo, estudio, alojamiento.
- Daños asociados con el quebrantamiento de las leyes.

La intoxicación puede impedir el razonamiento correcto, y las personas pueden tomar riesgos que normalmente no tomarían, -como tirarse de clavada en una piscina poco profunda. Muchos jóvenes experimentan con

drogas y es importante que estén preparados para mantenerse a salvo de la mejor manera posible.

Aunque hay jóvenes que deciden no usar drogas, ellos pueden estar afectados por el uso de drogas de otras personas. Un peligro común es el de subirse a un carro con alguien que haya estado bebiendo alcohol.

Algunas drogas, especialmente medicamentos, son necesarios o tienen beneficios para la salud. Se puede causar daño si éstos son compartidos.

¿Por qué usan drogas los jóvenes?

Los jóvenes usan drogas por las mismas razones que los adultos dan para usarlas. Entre otras, para:

- Divertirse.
- Escapar y olvidarse de sus problemas.
- Adquirir valor y seguridad en sí mismos.
- Evitar la responsabilidad de tomar decisiones.
- Hacer vida social.
- Celebrar.
- Experimentar.
- Romper el aburrimiento.
- Relajarse y aliviar el estrés.
- Aliviar los dolores.

La experimentación y el tomar riesgos son parte del crecimiento y parte de la vida de la mayoría de las personas. El uso de drogas por parte de los padres ejerce una gran influencia en el uso de drogas por parte de sus hijos.

¿Cómo puedo saber si mi hijo usa drogas?

Es muy difícil notar si su hijo usa drogas. Los efectos de las drogas varían muchísimo de persona a persona. No hay cambios físicos ni emocionales que sean específicos al uso de las drogas, pero si sus hijos se comportan de una manera insólita por un largo tiempo, entonces puede haber algún problema. Recuerde que todos estos cambios pueden sencillamente ser también parte del crecimiento. Procure conversar con su hijo antes de precipitarse a sacar conclusiones sobre un posible uso de drogas.

Algunas señales de alerta son:

- Letargo.
- Cambios en los hábitos de comer.
- Cambios extremos en el estado de ánimo y arrebatos explosivos.
- Pasar fuera de casa toda la noche.
- Baja en el rendimiento escolar.
- Problemas en la escuela.
- Cambios imprevistos y frecuentes de amigos.
- Una necesidad inexplicada de dinero.
- El tener mucho dinero.
- La desaparición de artículos valiosos.
- Problemas con la policía.

¿Qué debo hacer si me entero de que mi hijo usa drogas?

Tenga en cuenta que lo más importante para usted debe ser la seguridad de su hijo y la de las demás personas.

No se deje llevar por el pánico: El reaccionar de forma exagerada hará que su hijo esté menos dispuesto a hablar con usted y a decirle exactamente lo que ha pasado. Háblele con calma y averigüe lo que está sucediendo.

Obtenga información: Converse con su hijo y averigüe cuál droga está tomando, y con qué frecuencia. Pueda que haya estado experimentando con la droga y haya dejado ya de usarla.

Demuéstrele su preocupación: Aclárele que usted lo quiere pero que no le gusta que tome drogas.

Escoja el momento: Si trata de hablar con su hijo sobre el uso de drogas cuando está bajo la influencia de alguna droga, o cuando usted está enojado, es probable que la conversación termine en una discusión. Espere hasta que su hijo esté desintoxicado y usted se sienta más tranquilo.

Identifique los problemas: Si su hijo usa regularmente alguna droga para satisfacer una necesidad o resolver un problema, entonces necesita ayuda y apoyo. No tenga miedo de buscar ayuda profesional.

No se sienta culpable: Si su hijo usa drogas, no quiere decir que usted haya fallado como padre. Muchos jóvenes pasan por momentos difíciles o experimentan con drogas, sin importar cuánto afecto y apoyo tengan de sus padres.

¿Cómo puedo influenciar las decisiones de mi hijo sobre las drogas?

El experimentar es una parte normal del crecimiento. Muchos jóvenes experimentan con alcohol y tabaco. Algunos lo hacen con drogas ilícitas, como la marihuana.

Hay algunas cosas que los padres pueden hacer para disminuir la posibilidad de que sus hijos sean perjudicados por las drogas.

Ofrecer un buen modelo de conducta: Es mucho más probable que los hijos de padres que fuman y beben hagan lo mismo. Piense en su propio uso del tabaco, del alcohol y de otras drogas, y en el mensaje que esto pueda darle a su hijo. Converse sobre su propio uso de drogas y el de otras personas de una manera que anime a sus hijos a explorar y a aclarar sus actitudes y valores.

Infórmese: Esté preparado para hablar de una manera abierta y honesta sobre asuntos relacionados con las drogas. Si no sabe como responder una pregunta, busque información para poder dar una respuesta. Esto es algo que usted y sus hijos podrían hacer juntos. Si usted les cuenta historias exageradas sobre los peligros del uso de las drogas para tratar de asustarlos y alejarlos de éstas, tal vez sus hijos no escuchen lo que usted tenga que decir en el futuro.

Hable y escuche: Esté dispuesto a escuchar los problemas e inquietudes que sus hijos puedan tener. El reaccionar de forma exagerada o trivializar las inquietudes de sus hijos hará que no estén dispuestos a hablar con usted. La comunicación con sus hijos debe ser un proceso mutuo.

Es importante poder hablar con los hijos sobre asuntos de la vida cotidiana. Aquellos padres que no hablan con sus hijos sobre cosas como la música, la escuela o el deporte, encontrarán difícil conversar con ellos sobre un tema tan emotivo como el uso de las drogas.

Establezca algunas reglas básicas: Planee las cosas de antemano para las situaciones que sean potencialmente difíciles. Es útil establecer reglas sobre el comportamiento que es aceptable con relación al consumo de alcohol y al uso de otras drogas.

Permita que sus hijos participen en la formulación de las reglas, así se sentirán más responsables de cumplirlas. El enseñar a los jóvenes cómo negociar puede ayudar a terminar discusiones no resueltas y a fomentar la resolución de conflictos de una manera positiva.

Conózcase con los amigos y los padres de los amigos de sus hijos: Los otros padres pueden ser una fuente de apoyo y de ánimo.

Busque alternativas al uso de drogas: Los padres pueden animar a los hijos a que usen otras maneras de relajarse o de hacerle frente a las dificultades.

Nota: La información presentada en este folleto es ofrecida para propósitos generales y no debe sustituir un asesoramiento específico y profesional.

Este folleto fue preparado por el Departamento de Educación y Capacitación (*Department of Education and Training*) para apoyar las iniciativas de participación de los padres dentro de las comunidades escolares. El folleto fue financiado por el Fondo de Apoyo a la Comunidad (*Community Support Fund*).