

Cómo prevenir el consumo de drogas

El abuso de drogas y alcohol puede causar sobredosis, accidentes, problemas de salud, problemas en otros ámbitos de la vida y también la muerte.

El consumo de drogas ilegales o el uso indebido de medicamentos recetados impiden que una persona lleve una vida feliz y saludable. Las drogas pueden perjudicar tus relaciones y tu capacidad para trabajar.

El tratamiento da resultado, es eficaz y ayuda a que una persona drogadicta se recupere de la adicción. Lo mejor es obtener ayuda al comienzo, antes de que el problema se haga más grave. Cada vez son más los médicos clínicos que están entrenados para identificar temprano las señales de un posible abuso de drogas y hablar con el paciente sobre el tema.

Pero la mejor manera de protegerse de los peligros de las drogas es simplemente no comenzar a tomarlas. Los padres deben vigilar de cerca a sus hijos. Aún cuando creas que tus hijos no probarían las drogas, puede ser difícil resistir la presión de otros jóvenes.

¿Qué puedes hacer tú?

Mantente informado sobre las drogas y la adicción:

- visita las páginas de la serie de lectura fácil [¿De qué drogas se abusa?](#) y [¿Qué es la adicción?](#)

Habla con tus hijos:

- lee la página "[Cómo ayudar a los niños y adolescentes a vivir sin drogas](#)" para informarte más.

Haz que tu hogar sea un lugar seguro:

- guarda los medicamentos en un sitio seguro para que nadie pueda tomarlos (es buena idea guardarlos bajo llave);
- [deshazte de los medicamentos que ya no necesitas](#). Puedes llevarlos al evento de [recolección de medicamentos](#) (en inglés) que se realice en tu área. También puedes mezclarlos con tierra, arena

- vigila los productos de limpieza, aerosoles y otras sustancias en tu casa que pueden generar un estado de euforia o "high" si se usan en forma indebida.

Cómo ayudar a los niños y adolescentes a vivir sin drogas

Los niños oyen hablar de drogas en todos lados: en la música, en las películas, en las noticias, en la televisión. Escuchan hablar sobre ellas en internet, en los videos de YouTube y en aplicaciones como Instagram o Snapchat. Tal vez vean gente drogándose en la calle o incluso en su propia casa. O tal vez escuchen a otros niños hablar sobre drogas en la escuela, en fiestas y hasta en la plaza de juegos. La adolescencia es la etapa en la que es más probable que alguien pruebe las drogas, y eso es algo que puede llevar a problemas con las drogas más adelante, cuando la persona crece.



Foto: © istock.com/[neicebird](https://www.istock.com/usuario/neicebird)

Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a que tus hijos se mantengan lejos de las drogas y tomen buenas decisiones:

- **Habla con tus hijos sobre las drogas antes de que sean adolescentes.**
Explícales por qué tomar drogas puede ser perjudicial para su salud, sus amigos, su familia y su futuro. Diles que no quieres que tomen drogas que no deberían tomar. También puedes compartir con ellos la información de la sección [Teléfonos y sitios en internet para la prevención del consumo de drogas](#). Vuelve a explicar estos temas durante la adolescencia.
- **Envía mensajes de texto a tus hijos adolescentes.**
Envía mensajes positivos a tus hijos adolescentes. O, después de una conversación, envíales un mensaje de texto que les recuerde la charla. No debes preocuparte por el lenguaje típico de los mensajes de texto. Escribe tal cual hablas. Diles que estás orgulloso de ellos.
- **Sé parte de sus vidas.**
Pasa tiempo con ellos. Aún en momentos difíciles, los niños pueden superar la situación si saben que los adultos en su vida se preocupan por ellos. Dale a tu hijo tu atención exclusiva: apaga el televisor, el celular o la computadora y escúchalo de verdad.

- **Está al tanto de dónde están tus hijos y qué están haciendo.**

Saber dónde están tus hijos te ayuda a protegerlos y les da a ellos menos oportunidades de iniciarse en las drogas.

- **Establece reglas claras y hazlas cumplir en forma justa.**

Saber dónde están tus hijos te ayuda a protegerlos y les da a ellos menos oportunidades de iniciarse en las drogas.

- **Sé un buen ejemplo para tus hijos.**

Tal vez no lo creas, pero los hijos respetan y admiran a sus padres. Muéstrales cómo tienes buenas relaciones con la gente y cómo manejas el estrés. Así aprenderán cómo hacerlo ellos.

- **Haz que tu hogar sea un lugar seguro.**

Conoce a la gente que tienes en tu casa. Trata de no invitar a nadie que abuse de las drogas o el alcohol. Vigila los medicamentos y los productos de limpieza que hay en la casa.

Encontrarás más consejos en:

- [Chequeo familiar](#), en el sitio web del NIDA (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas)
- [Habla con tus hijos sobre el tabaco, el alcohol y las drogas](#), en [healthfinder.gov](#)

Cómo hablar con tus hijos sobre las drogas: qué decir si te has drogado alguna vez

Si en algún momento de tu vida consumiste drogas, te puede resultar difícil decirles a tus hijos que no lo hagan. Cada uno encara este problema de manera distinta.

Si decides contarles a tus hijos sobre tu pasado:

- no des muchos detalles sobre tu consumo anterior de drogas;
- señala los problemas que las drogas pudieron haberte causado. Por ejemplo, ¿hay cosas que no recuerdes porque estabas bajo el efecto de las drogas? ¿Te peleaste con amigos o familiares a raíz de las drogas? ¿El consumo de drogas te impidió ahorrar dinero, obtener mejores calificaciones en la escuela o conseguir un trabajo mejor?;
- explica por qué no consumirías drogas ahora. Diles que ahora se sabe más sobre los efectos perjudiciales de las drogas, especialmente la forma en que pueden dañar el cerebro;
- diles que quieres evitar que ellos cometan los mismos errores que cometiste tú;

- está abierto a las diferentes respuestas que puedan tener tus hijos ante el hecho de que tú consumiste drogas en el pasado.

Los padres que consumieron drogas a menudo no hablan para nada sobre drogas con sus hijos. Temen que los hijos imiten lo que ellos hicieron. Pero las investigaciones indican que:

- cuando los padres les dicen a sus hijos que no quieren que consuman drogas, es menos probable que los hijos las consuman;
- los hijos quieren que los padres los aconsejen sobre las drogas.

Teléfonos y sitios en internet para la prevención del consumo de drogas

Estos recursos te darán más información sobre la prevención del consumo de drogas.

Por teléfono:

Línea de Ayuda Nacional

Llama gratuitamente al 1-800-662-HELP (4357)

las 24 horas, todos los días

Recursos federales en internet:

- [Chequeo familiar](#) (del [NIDA](#))
- [Evitemos el uso de alcohol en nuestros menores: Hable. Ellos escuchan](#) (de la [Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental](#) (SAMHSA) (en inglés)
- [Prevención del Abuso de Sustancias y la Salud Mental](#) (SAMHSA) (en inglés)
- [Organizaciones y lugares adonde recurrir en busca de ayuda](#) (SAMHSA)
- [El consumo de alcohol: cómo iniciar la conversación](#) (de [healthfinder.gov](#))
- [El consumo de alcohol en las personas mayores](#) (de [NIH Senior Health](#))
- [Programas y políticas de prevención](#) (en inglés) (del [Informe del Cirujano General](#)) (en inglés)

Sitios web federales para adolescentes:

- [NIDA para adolescentes](#) (en inglés)
- [Above the Influence](#) (Partnership for Drug-Free Kids) (en inglés)
- [The Cool Spot](#) (en inglés)
- [Just Think Twice](#) (en inglés)

Otros recursos:

- [Campaña de CADCA para niños sin drogas](#) (en inglés)
- [Comunidades que se preocupan](#) (en inglés)
- [Centro de recursos para familias](#) (en inglés)