

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

# Hablando con los hijos sobre las drogas: "¿Y si se entera de la verdad?"



<https://www.drugabuse.gov>

# Hablando con los hijos sobre las drogas: "¿Y si se entera de la verdad?"

---

"Debbie" ha estado libre de drogas por años. Ella quiere que su hija se mantenga lejos de las drogas. Pero está asustada de hablar con su hija sobre su pasado. (Esta historia está basada en experiencias de la vida real de personas a las que se les ha cambiado el nombre para proteger su identidad.)



La regla más importante en nuestra casa es: respetar a los demás y respetarse a uno mismo. Mi hija sabe que eso significa no drogas, no alcohol y no fumar.

Ella no sabe que yo era adicta a todo eso.

Cuando estaba en la escuela secundaria yo empecé a beber alcohol y a fumar cigarrillos y marihuana. Me gustaba como me sentía cuando bebía o fumaba—menos preocupada y más divertida. Pero algunas veces me despertaba con malestar y entonces no iba a la escuela, y no quería hacer tareas. Tenía malas calificaciones y todo el mundo estaba enojado conmigo. Sentía que había fracasado. Entonces empecé a embriagarme y a doparme todos los días—no

por diversión, sino para no sentirme tan mal conmigo misma.

Yo recién estaba en mis veintes pero ya sentía que mi vida estaba arruinada. Entonces llamé al Programa de Asistencia de Personal de mi compañía. Ellos ayudan a los empleados que tienen problemas personales y mantienen esta información privada. Ellos me refirieron a un consejero de abuso de drogas y a un grupo de apoyo. No voy a decir que fue fácil, pero pude parar de dejar de fumar marihuana y beber alcohol, con algunas recaídas de vez en cuando. Ya limpia de drogas sentí que era la primera vez en años que podía pensar claramente.

Finalmente tomé la decisión de dejar los cigarrillos cuando quedé embarazada con mi hija. Para lograr eso, recibí ayuda de una línea directa para ayudar a dejar de fumar. También recibí mucho apoyo de mi doctor, lo cual ayudó bastante.

Yo nunca había querido que mi hija se enterara de mi historia de drogas. Pensé que lo podía tomar de una manera equivocada. Pensé, "¿Y si se entera de la verdad? ¿Va a seguir respetándome?".

Ella ya casi entra a la secundaria. Pronto va a tener que afrontar las mismas decisiones. Yo quiero que ella tome decisiones distintas a las que yo tomé.

Yo quiero contarle como fue todo esto para mí. Ella necesita ver que las drogas pueden tomar control de una persona, aun de una persona tan fuerte como su mamá. Mi hija es tan inteligente y linda. Yo espero que ella pueda aprender de mi pasado para construir un buen futuro para ella misma.

**Aprende más:** [Ayuda a los niños y los jóvenes a estar libres de drogas.](#)