

# Una guía para padres para criar hijos libres de drogas



## ¿Qué necesito saber acerca del alcohol, otras drogas y la salud del adolescente?

Como padres, quieren lo mejor para sus hijos. Quieren que estén saludables y seguros y que tengan éxito en alcanzar sus metas. Desafortunadamente, el consumo de alcohol y drogas en menores de edad pueden causar serios problemas que interfieran con sus esperanzas y sueños para ellos.

El consumo temprano de alcohol y otras drogas pone a los adolescentes en mayor riesgo de adicciones y otros problemas de salud, de fracasar en la escuela, y de limitar sus opciones laborales a causa de arrestos y falta de preparación académica. El alcohol, la marihuana y la nicotina son las drogas de uso más común entre los jóvenes. El consumo de alcohol y marihuana:

- **Puede comenzar desde la escuela primaria.** La Encuesta de Jóvenes Saludables de Washington muestra que para cuando los adolescentes están en 10º grado, uno de cada cinco ha comenzado a consumir alcohol o marihuana con regularidad.
- **Puede dañar el cerebro en desarrollo del adolescente.** El alcohol y la marihuana pueden dañar las áreas del cerebro que controlan la coordinación motriz, el control de impulsos, la memoria, el aprendizaje y el juicio. Dado que el cerebro adolescente aún se está desarrollando, es más vulnerable que el cerebro de un adulto a los efectos del alcohol y de otras drogas. Esto puede causar el fracaso en la escuela y el abandono de los estudios.
- **Se relaciona con las tres principales causas de muerte en los adolescentes:** accidentes (incluyendo muertes vehiculares y ahogamientos), homicidios y suicidios. Beber en exceso es la causa de más de

## Límites: Reglas y consecuencias

4,300 muertes de jóvenes menores de edad cada año. En 2010 hubo 189,000 visitas a salas de emergencia de menores de 21 años de edad por lesiones relacionadas con el alcohol a nivel nacional. (*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*).

- **Aumenta el riesgo de enfermedades de transmisión sexual y embarazos.** Los adolescentes que beben y consumen otras drogas tienen más probabilidades de tener relaciones sexuales y de tener cuatro o más parejas sexuales que aquéllos que no lo beben ni consumen drogas (Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes). Estos comportamientos pueden causar SIDA, otras enfermedades de transmisión sexual, y embarazos.
- **Puede causar adicción.** La Encuesta Nacional de Consumo de Drogas y Salud descubrió que los jóvenes que empiezan a beber antes de los 15 años de edad tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar dependencia o abuso del alcohol como adultos, en comparación con quienes empiezan a beber a los 21 años o después. Durante 2015, el 78 por ciento de los jóvenes de Washington (de 12 a 17 años) que recibieron tratamiento para adicción con fondos públicos señalaron a la marihuana como su droga principal (*Departamento de Servicios Sociales y de Salud de Washington*).
- **No es más seguro en el hogar y bajo la supervisión de usted.** Los adolescentes pueden sufrir una sobredosis de alcohol o marihuana con la misma facilidad en su hogar. Usted y su hijo(a) adolescente pueden ser legalmente responsables de los daños materiales, agresiones, lesiones y muertes que resulten del consumo por parte de menores de edad en su propiedad. Si permite que su hijo(a) adolescente consuma alcohol o marihuana en su hogar, es más probable que piense que está bien hacerlo cuando está con sus amigos.

## ¿Qué puedo hacer para mantener a mis hijos saludables y seguros?

Usted es quien tiene más influencia en las decisiones de su hijo(a) con referencia al alcohol y a otras drogas, incluso durante sus años de adolescencia. ¿La principal razón que dan la mayoría de los muchachos para no consumir drogas? No quieren decepcionar a sus padres. Estas son algunas maneras probadas para ayudar a su hijo(a) a evitar el alcohol y otras drogas:

- **Hable con sus hijos** pronto y con frecuencia sobre los riesgos de consumir alcohol, marihuana y otras drogas. Enséñeles los riesgos para su salud y su futuro. Los niños que aprenden mucho de sus padres sobre los peligros de las drogas tienen un 50 por ciento menos de probabilidades de consumir alcohol y drogas que quienes no lo hacen. (*Encuesta de seguimiento de actitudes en sociedad*). Encuentre consejos para iniciar la conversación en [www.StartTalkingNow.org](http://www.StartTalkingNow.org).
- **Cree vínculos con su hijo(a).** Los hijos que se sienten cercanos a sus padres tienen menos probabilidades de consumir alcohol o marihuana. Manténgase activamente involucrado en sus vidas, cenén juntos y realicen actividades divertidas en familia. Reconózcalos a menudo por tomar decisiones positivas y saludables.



## Vínculos: Relaciones estrechas

- **Establezca límites.** Ponga reglas claras para prohibir el consumo de alcohol y marihuana, y aplique de manera consistente consecuencias razonables por romper las reglas. Represente situaciones en las que podrían ofrecerle alcohol u otras drogas a su hijo(a), y practique maneras de rechazarlas.
- **Supervise a su hijo(a).** Sepa en dónde está, con quién está, y qué está haciendo. Llame a los padres de sus amigos para asegurarse de que tienen supervisión.
- **Nunca proporcione** alcohol o marihuana a ninguna persona menor de 21 años de edad. Es ilegal proporcionar estas sustancias a menores y permitir que las consuman. Si tiene alcohol, marihuana o medicamentos de prescripción en su hogar, guárdelos bajo llave.



## Monitoreo: Quién, qué, cuándo, dónde

### ¿Cómo puede detectar si mis adolescentes consumen alcohol o drogas?

Si sospecha que su adolescente consume alcohol, marihuana u otras drogas, la organización Partnership for Drug Free Kids sugiere las siguientes cinco maneras para descubrir si tiene razón. Incluso si no encuentra evidencias, confíe en sus instintos.

- **Utilice su nariz.** Tenga una conversación cara a cara cuando su adolescente llegue a casa después de salir una noche con sus amigos. Si su hijo(a) ha estado consumiendo alcohol, tabaco o marihuana, podrá olerlo en su aliento, sus ropas y su cabello.
- **Observe con detenimiento.** Cuando su adolescente llega a casa después de salir con amigos, ¿sus pupilas están contraídas o dilatadas? ¿Tiene problemas para enfocarse en usted? ¿Su rostro está rojo o congestionado?
- **Observe los cambios en su estado de ánimo.** ¿Cómo se comporta su adolescente después de una noche fuera con sus amigos? ¿Son ruidosos y molestos, o se ríen histéricamente sin motivo? ¿Chocan contra los muebles y las paredes, se tropiezan con sus propios pies y derriban cosas? ¿Están taciturnos, retraídos y extrañamente agotados? ¿Mareados? Todos estos son signos de que su adolescente podría haber estado consumiendo alcohol, marihuana o algo más.

- **Vigile su manera de conducir y el automóvil.** ¿Su adolescente está conduciendo de manera más imprudente después de estar con sus amigos? ¿Hay una nueva abolladura en el automóvil de la que afirman no saber nada? ¿El interior del automóvil huele a marihuana o alcohol? ¿Hay botellas, pipas, pipas de agua u otros artículos para consumir drogas en el piso o en la guantera? Si encuentra cualquier cosa, confronte de inmediato a su adolescente con ella. Dígale lo que ha descubierto y por qué le preocupa.
- **Manténgase alerta a mentiras o secretos.** ¿Los planes de su adolescente para el fin de semana empiezan a sonar un poco sospechosos? ¿Son vagos respecto a dónde van a ir? ¿No pueden describir la película que acaban de ver? ¿Su adolescente le dice que habrá padres en la fiesta a la que van, pero no puede darle un número telefónico y cuando regresa a casa actúa como si estuviera ebrio o drogado? ¿Su adolescente llega mucho después de su hora límite con una larga lista de excusas? Su intuición es su mejor herramienta para la crianza. Es hora de confrontar a su hijo(a) y hablar sobre lo que está viendo. Es importante intervenir pronto y obtener ayuda si la necesita.

Hable con su adolescente respecto  
a sus inquietudes y busque ayuda,  
si la necesita, llamando a:

*Washington*  
**Recovery Help Line**

24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health

**1.866.789.1511**

(206.461.3219 TTY)

Para buscar más recursos, visite:



Denos "like" en:



Washington State  
**Health Care Authority**

HCA 82-0058 SP (Rev. 10/16/18) Spanish

# A parent's guide to raising drug-free kids



## What do I need to know about alcohol, other drugs and teen health?

As parents, you want what is best for your child. You want them to be healthy, safe and successful in achieving their goals. Unfortunately, underage drinking and drug use can lead to serious problems that interfere with your hopes and dreams for them.

Early use of alcohol and other drugs puts teens at greater risk for addiction and other health problems, failing in school, and career choices limited by arrests and lack of education. Alcohol, marijuana and nicotine are the drugs most commonly used by youth. Alcohol and marijuana use:

- **Can begin as early as elementary school.** The Washington Healthy Youth Survey shows that by the time teens are in the 10th grade, one in five has started using alcohol or marijuana regularly.
- **Can harm the developing teen brain.** Alcohol and marijuana can harm areas of the brain that control motor coordination, impulse control, memory, learning and judgment. Because the teen brain is still developing, it is more vulnerable than an adult's brain to the effects of alcohol and other drugs. This can lead to school failure and dropout.

## Boundaries: Rules and consequences

- **Is associated with the top three causes of teen deaths:** accidents (including traffic fatalities and drowning), homicide, and suicide. Excessive drinking is responsible for more than 4,300 deaths among underage youth each year. In 2010, there were 189,000 emergency room visits nationwide by those under age 21 for injuries related to alcohol. (*Centers for Disease Control and Prevention*).
- **Increases the risk of STDs and pregnancy.** Teens who drink and use other drugs are more likely to engage in sex and to have sex with four or more partners than teens who don't use (National Campaign to Prevent Teen Pregnancy). Such behavior can result in AIDS, other sexually transmitted diseases, and pregnancy.
- **Can lead to addiction.** The National Survey on Drug Use and Health found that youth who start drinking before age 15 are four times more likely to develop alcohol dependence or abuse as adults, than those who begin drinking at age 21 or later. During 2015, 78 percent of Washington youth (12-17) who received publicly-funded addiction treatment listed marijuana as their primary drug (*Washington Department of Social and Health Services*).
- **Isn't safer at home under your supervision.** Teens can overdose on alcohol or marijuana just as easily at home. You and your teen can be held legally liable for property damage, assault, injuries, and deaths resulting from underage use on your property. If you allow your teen to use alcohol or marijuana at home, they are more likely to think it's okay when they are with their friends.

## What can I do to keep my children healthy and safe?

You have the greatest influence in your child's decisions about alcohol and other drugs – even during the teen years. The top reason most kids give for not using drugs? They don't want to disappoint their parents. Here are some proven ways to help your child avoid alcohol and other drugs:

- **Talk with your children** early and often about the risks of using alcohol, marijuana and other drugs. Teach them the risks to their health and future. Kids who learn a lot about the dangers of drugs from their parents are 50 percent less likely to use alcohol and drugs than those who don't. (*Partnership Attitude Tracking Survey*). Get tips for starting the conversation at [www.StartTalkingNow.org](http://www.StartTalkingNow.org).
- **Bond with your child.** Children who feel close to their parents are less likely to use alcohol or marijuana. Stay actively involved in their lives, eat dinner together and do fun family activities. Recognize them often for making positive and healthy choices.



## Bonding: Close relationships

- **Set boundaries.** Have clear rules about no alcohol or marijuana use, and consistently enforce reasonable consequences for breaking the rules. Role play situations where your child might be offered alcohol or other drugs, and practice ways to refuse them.
- **Monitor your child.** Know where they are, who they are with, and what they are doing. Call their friends' parents to be sure there is supervision.
- **Never provide** alcohol or marijuana to anyone under the age of 21. It's illegal to provide to minors and to allow them to use. If you have alcohol, marijuana or prescription drugs at home, lock them up.



### How can I spot alcohol or drug use in my teens?

If you suspect your teen is using alcohol, marijuana or other drugs, the Partnership for Drug Free Kids suggests the following five ways to find out if you might be right. Even if you don't find evidence, trust your instincts.

- **Use your nose.** Have a face-to-face conversation when your teen comes home from a night out with friends. If your child has been using alcohol, tobacco or marijuana, the smell will be on their breath, clothing and hair.
- **Take a closer look.** When your teen gets back from going out with friends, are their pupils constricted or dilated? Do they have trouble focusing on you? Does their face look red or flushed?
- **Watch for mood changes.** How is your teen acting after a night out with friends? Are they loud and obnoxious, or laughing hysterically at nothing? Are they stumbling into furniture and walls, tripping over their own feet and knocking things over? Are they sullen, withdrawn, and unusually tired? Queasy? These are all signs your teen could have been using alcohol, marijuana, or something else.

- **Monitor driving and the car.** Is your teen driving more reckless after being with friends? Is there a new dent in the car they claim to know nothing about? Does the inside of the car smell like marijuana or alcohol? Are there any bottles, pipes, bongs, or other drug paraphernalia rolling around on the floor or in the glove box? If you find anything, challenge your teen on it immediately. Tell them what you've discovered and why you're concerned.
- **Keep an eye out for deceit or secretiveness.** Are your teen's weekend plans starting to sound a little fishy? Are they being vague about where they're going? Can they describe the movie they just saw? Does your teen tell you that parents will be at the party they are going to but can't give you a phone number and comes home acting intoxicated? Does your teen get in way past curfew with a long list of excuses? Your intuition is your best parenting tool. It's time to confront your child and talk about what you are seeing. It's important to intervene early and get help if needed.

Talk with your teen about any concerns and seek help if necessary by calling the:

*Washington*  
**Recovery Help Line**

24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health

**1.866.789.1511**

(206.461.3219 TTY)

For more resources, visit:



Like us on:



Washington State  
**Health Care Authority**

HCA 82-0058 (Rev. 10/2019)