

Obtenga más información

Todas las sustancias:

- **“Strengthening Families Program” (Programa de fortalecimiento para familias)**, un programa en DVD para toda la familia, el cual ha demostrado servir de ayuda para reducir las posibilidades del consumo de sustancias por parte de los jóvenes, disponible en www.mass.gov/maclearinghouse; 1-800-952-6637; TTY: Use MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370

Inhalantes:

- **Entrenamiento de 20 minutos por internet para padres** información sobre el abuso de inhalantes, productos y consejos de seguridad y cómo enseñar a niños de distintas edades sobre los inhalantes: www.inhalantabusetraining.org (únicamente para adultos)
- **“A Parent’s Guide: Preventing Inhalant Abuse Among Children And Teens” (Una guía para padres: cómo prevenir el abuso de inhalantes entre niños y jóvenes)**, incluyendo una lista de productos más seguros, disponible en www.mass.gov/maclearinghouse; 1-800-952-6637; TTY: Use MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370

Medicamentos con receta:

- **Información y publicaciones sobre medicamentos con receta:** www.nida.nih.gov/DrugPages/prescription.html
- **“Their Future Depends on You – Together We Can Prevent Prescription Drug Abuse” (Su futuro depende de usted, Juntos podemos prevenir el abuso de medicamentos recetados.)** Información para jóvenes y sus familias afectados por el alcohol y otras drogas, y referimientos para los servicios: 1-866-705-2807 (gratuito; inglés y español); TTY: 1-617-661-9051; www.healthrecovery.org/projects/youth-cicc/
- **Información sobre medicamentos con y sin receta**, incluyendo nombres genéricos: www.medlineplus.gov

Alcohol:

- **“Preventing Underage Drinking... Priceless” (Prevenir el consumo de alcohol en menores de edad... no tiene precio)** disponible en www.mass.gov/maclearinghouse; 1-800-952-6637; TTY: Use MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370
- **Consejos para padres** y otros adultos que trabajan con niños: www.stopalcoholabuse.gov



Hable con sus hijos sobre las drogas y el alcohol, supervise sus actividades y establezca reglas y consecuencias. (Ver recursos al dorso.) Los jóvenes cuyos padres les hablan regularmente sobre las drogas, tienen menos posibilidades de consumirlas. Cuando el comportamiento de sus hijos sea bueno, hágales saber.

Guías y servicios adicionales

Mass 211:

Información y referimiento para jóvenes (incluyendo programas recreativos) y servicios para familias: 2-1-1 o 1-877-211-6277 (gratuito; en varios idiomas); TTY: 1-508-370-4890; www.mass211help.org

Admisión Central del Instituto de Salud y Recuperación:

Información para jóvenes y sus familias afectados por el alcohol y otras drogas, y referimientos para los servicios: 1-866-705-2807 (gratuito; inglés y español); TTY: 1-617-661-9051; www.healthrecovery.org/projects/youth-cicc/

Línea de ayuda para información y educación sobre abuso de sustancias de MA:

Información confidencial, prevención y referimientos para tratamiento: 1-800-327-5050 (gratuito; 7 días a la semana; en varios idiomas); TTY: Use MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370; www.helpline-online.com

Las fuentes de información elegidas para este folleto incluyen: Departamento de Salud Pública de MA y Departamento de Educación de MA, “Encuesta de salud para jóvenes de MA” (MA Youth Health Survey); Instituto Nacional sobre el abuso de alcohol y el alcoholismo: www.niaaa.nih.gov; El antidrogas: www.theantidrug.com



Centro de información para fomentar la salud en MA:

Copias gratuitas de publicaciones sobre cómo hablar con los niños acerca del alcohol y otras drogas (incluyendo el folleto: “Preventing Substance Abuse Starts at Home” [La prevención del abuso de sustancias comienza en casa]), y otros temas de salud: 1-800-952-6637 (gratuito); TTY: Use MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370; www.mass.gov/maclearinghouse

Centro regional para el control y prevención de envenenamiento que presta servicio en MA y RI:

Información y línea directa sobre inhalantes y otros venenos: 1-800-222-1222 (gratuito; las 24 horas); TTY: 1-888-244-5313; www.maripoisoncenter.com

Oficina de servicios para abuso de sustancias, Departamento de Salud Pública de MA:

Información, publicaciones para padres y jóvenes que puede descargar y estadísticas: www.mass.gov/dph/bsas o www.mass.gov/parentpower

La prevención del abuso de sustancias comienza en casa

Cómo proteger a sus hijos



Cuando se trata de drogas y alcohol, muchos padres se preocupan por las influencias del mundo exterior, como ser los medios de comunicación y las amistades de sus hijos. Pero también es muy importante lo que se encuentra *dentro* de su hogar; los jóvenes manifiestan que el hogar familiar puede ser la fuente más importante de sustancias como medicamentos con receta, alcohol e inhalantes.

Los medicamentos comunes y los productos para el hogar pueden usarse de formas poco saludables, incluso por niños pequeños. Siguiendo los pasos descritos en este folleto, usted puede ayudar a prevenir el uso de estas sustancias. ¡Nunca es demasiado pronto para tomar medidas!

Haga un paseo por su casa >>>>

Tome medidas para proteger a sus hijos:

- **Aprenda** sobre las sustancias de riesgo y cómo proteger a sus hijos
- **Revise** su hogar e identifique sustancias que podrían ser consumidas
- **Reemplace** o retire los productos de riesgo cuando sea posible
- **Coloque** las sustancias de riesgo en lugares seguros y supervise su uso
- **Esté atento** a sus hijos por posibles señales de uso inapropiado y consulte cómo abordar las preocupaciones de inmediato



Inhalantes

El abuso de inhalantes significa respirar u oler deliberadamente gases o vapores para sentir sus efectos que alteran la mente. Existen más de 1.000 productos comunes del hogar que pueden usarse como inhalantes. Entre los ejemplos se encuentran gases, combustibles, productos que contienen solventes o cualquier cosa en una lata de aerosol (como desodorantes ambientales o crema batida).

Los limpiadores de gas comprimido para computadoras, que se usan para limpiar computadoras y teclados, son inhalantes particularmente peligrosos.

Conozca los hechos:

- A menudo, los inhalantes son la *primera* sustancia que prueban los niños. Se encontraron niños de nivel primario usándolos.
- El abuso de inhalantes puede producir la muerte, incluso en la primera vez. Los inhalantes también pueden producir la pérdida de peso, daño en los órganos o el cerebro, adicción y problemas con el juicio y la memoria a largo plazo.

Ayude a proteger a sus hijos:

- Cuando sea posible, reemplace productos que pueden ser inhalados con productos a base de agua y productos que no sean en aerosol, como ser rociadores.
- Mantenga los productos que pueden ser inhalados en un lugar seguro y esté atento al posible consumo por parte de los niños.
- Dé el ejemplo a sus hijos sobre el uso seguro de estos productos siguiendo las instrucciones del mismo. Supervise el uso de estos productos por parte de los niños.
- Descarte los productos que no use. Consulte en su municipalidad o ayuntamiento cómo descartar productos peligrosos.
- Enseñe a sus hijos a proteger sus cuerpos cuidando de no poner nada en ellos, a menos que les haya sido entregado por un adulto de confianza. No mencione a sus hijos que los inhalantes pueden ser usados para “drogarse”.

No les diga a los niños que productos se pueden usar como inhalantes.



Esté atento a:

- Olores químicos en el aliento o la vestimenta
- Pintura u otras manchas en el rostro, las manos o la ropa
- Latas vacías de aerosol o envases de solventes escondidos (como ser diluyente de pintura o quitaesmalte)
- Elementos usados para inhalar, como bolsas de plástico o papel, paños o globos
- Comportamiento desorientado
- Problemas de atención o coordinación
- Cambios en el comportamiento social o desempeño escolar

Medicamentos con receta

Los medicamentos con receta pueden ser seguros y útiles cuando se los usa correctamente, pero muchos también pueden ser utilizados como *drogas*. Los jóvenes pueden obtener medicamentos con receta de sus propios hogares, de sus compañeros y de Internet. Mantenga en el hogar únicamente los medicamentos que esté usando actualmente.

Entre los medicamentos con receta más consumidos para abuso se encuentran:

- **Medicamentos para el dolor** tales como Vicodin®, OxyContin®, Percocet® y codeína, recetada para personas con dolores graves y persistentes, y algunas veces para tratar dolores de corto plazo.
- **Estimulantes** tales como Ritalin®, Concerta®, Adderall®, Dexedrine® y Meridia®, usados para tratar ADHD (trastorno de hiperactividad por déficit de atención) u otros trastornos.
- **Sedantes y tranquilizantes** tales como Valium®, Xanax®, Ativan®, Klonopin®, Ambien®, Lunesta® y barbitúricos, prescritos para tratar el estrés y la ansiedad, ataques de pánico, insomnio y convulsiones.



Consejos para controlar el consumo de medicamentos con receta en sus hijos

Si se recetan medicamentos para sus hijos:

- Mantenga el control de los envases de medicamentos y supervise a sus hijos cuando los estén tomando. Cuento regularmente las pastillas.
- Mantenga los medicamentos en casa, si es posible. Si sus hijos deben llevar consigo los medicamentos a la escuela, ésta (por ley) debe administrárselos. Hable con el enfermero escolar o el director sobre la supervisión.
- Recuerde a sus hijos que sus medicamentos con receta son solo buenos para ellos y que podrían lastimar a otros niños.

Esté atento a:

- Medicamentos que sus hijos tengan por razones que no puedan explicar, como medicamentos para la tos o el resfriado, medicamentos con receta o pastillas no identificables
- Medicamentos extraviados
- Visitas a páginas de internet donde sus hijos pueden ordenar o aprender acerca del consumo de drogas
- Cambios en el comportamiento social

Conozca algunos consejos sobre cómo hablar con sus hijos:

- Haga que sus hijos sepan que usted está abierto para hablar sobre cualquier tema relacionado con el consumo de sustancias.
- Establezca de forma clara que ellos no pueden consumir ningún medicamento, a menos que haya sido recetado o recomendado para ellos.
- Haga que sus hijos sepan claramente que el abuso de medicamentos con receta o de venta libre puede ser tan dañino, o incluso peor, que algunas de las drogas que se consiguen en la calle.
- Recuérdeles que es ilegal tomar los medicamentos con receta de otra persona o compartir los propios con alguien.
- Explíqueles que usted guardará sus envases de pastillas y supervisará sus dosis y resurtido.

El abuso de medicamentos con receta puede provocar adicción, aumento de la presión arterial y del ritmo cardíaco, ataques, daño en los órganos e incluso la muerte.

Ayude a proteger a sus hijos:

- Almacene todos los medicamentos en un lugar donde no puedan acceder fácilmente los niños o que no estén a la vista. Lo más seguro es guardarlos en cajas bajo llave.
- Descarte los medicamentos que no se usaron o que están vencidos: Mezcle los medicamentos con sustancias indeseables como el café molido o la arena higiénica para gatos y colóquelos en una lata vacía o en una bolsa sellada en la basura. No arroje los medicamentos en el retrete, a menos que esté indicado en el rótulo.



- Aproveche los programas comunitarios de devolución de medicamentos con receta o los buzones de entrega que se encuentran en muchos departamentos de policía.
- Enseñe a sus hijos sobre cómo desea que ellos actúen dándoles el ejemplo en cuanto a lo que hace y dice sobre los medicamentos con receta. Deténgase y piense cómo usa usted todos los medicamentos. Cuando usted toma de forma responsable los medicamentos, está brindándoles un ejemplo de comportamiento saludable a sus hijos.



Peligro de los medicamentos sin receta: medicina para la tos

También se puede abusar el consumo de un ingrediente que se encuentra en muchos medicamentos para la tos llamado dextrometorfano (DXM).

El uso inapropiado de las medicinas para la tos puede producir graves problemas de salud incluyendo el aumento del ritmo cardíaco, presión arterial alta, ataques y coma. Cualquier producto cuyo nombre incluya “DM” o “tuss”, contiene DXM. También puede buscar dextrometorfano en la lista de ingredientes.

Alcohol

El alcohol, que habitualmente encontramos en casa, y es legal cuando es consumido por personas mayores de 21 años, es *la sustancia más comúnmente consumida en exceso por los adolescentes*.

Conozca los hechos:

- Algunos jóvenes prueban el alcohol en casa sin que lo sepan sus padres.
- El cerebro de los jóvenes continúa madurando durante la adolescencia y en los primeros años después de cumplir los veinte años. El alcohol puede interferir con su desarrollo.

El alcohol puede provocar graves problemas de salud para los adolescentes, y también está vinculado con comportamientos de riesgo, como actividad sexual y violencia. Los demás riesgos incluyen problemas a largo plazo de aprendizaje y de memoria, falta de criterio, adicción, accidentes, lesiones y la muerte.

Ayude a proteger a sus hijos:

- Coloque todo el alcohol en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- Controle los niveles de las botellas de licor y esté atento al alcohol que haya sido diluido.
- No almacene las botellas extras de alcohol en lugares como el sótano o el garaje ya que es fácil que éstas desaparezcan.
- Si usted bebe, dé un ejemplo de consumo saludable para sus hijos.
- No permita que beban los adolescentes. No organice fiestas ni permita que sus hijos asistan a fiestas donde se sirva alcohol a menores de 21 años. Establezca reglas y expectativas claras para sus hijos y hágalas cumplir.



Esté atento a:

- Ojos rojos dificultad para hablar, falta de coordinación
- Alcohol en la habitación o mochila de su hijo
- Botellas con líquidos desconocidos
- Olor a alcohol en el aliento
- Cambios en el comportamiento social

