

Las Drogas – Entérese de los Hechos

Introducción

Emigrar a un nuevo país puede ser difícil para todos los miembros de la familia. Los padres se encuentran con muchos desafíos y obstáculos que deben enfrentar sin su red habitual de apoyo de familiares y amigos. Los niños también encuentran problemas porque sus padres están bajo mayor presión.

El Gobierno de Victoria provee de información y estrategias sobre drogas a los padres de adolescentes, a fin de que estén mejor preparados para responder a temas concernientes a las drogas. El gobierno desea ayudar a todos los padres, incluso a los padres inmigrantes, a prevenir los problemas relacionados con las drogas.

Consejos Preventivos

Experimentar es una parte natural del crecimiento. Casi todos los adolescentes experimentan con el alcohol y tabaco. Algunos experimentan con drogas. Las medidas preventivas más eficaces son una buena comunicación y establecer relaciones sólidas con sus hijos. A continuación le damos algunos otros consejos.

SEA UN BUEN MODELO DE CONDUCTA

Los niños están expuestos a drogas legales tales como el alcohol y el tabaco a muy temprana edad y aprenden con el comportamiento de sus padres. Los niños cuyos padres fuman o beben son más propensos a fumar y beber.

ESTÉ BIEN INFORMADO

Esté preparado para hablar en forma franca y honrada sobre asuntos relativos a las drogas. Es posible que su hijo sepa más que usted sobre las drogas y sus efectos, de modo que averigüe los hechos de antemano. No exagere los peligros de las drogas ni trate de asustar a sus hijos, porque pueden dejar de prestarle atención.

ESCUCHE

Escuche los problemas o preocupaciones de sus hijos. No reaccione más de lo debido. Si sus hijos pueden hablar con usted, es menos probable que tengan problemas o que tomen decisiones desatinadas.

HABLE

Hable sobre cosas cotidianas con sus hijos como si fueran adultos. Si usted habla habitualmente con sus hijos sobre la escuela, amigos, deportes o la música que les gusta, no le resultará tan difícil hablar con ellos sobre un asunto emocional como las drogas.

DESARROLLE CONFIANZA

Usted debe confiar y creer en sus propios hijos. No cuestione su juicio. A menudo los hijos desean probarles a sus padres que pueden confiar en las decisiones que tomen. Hablar de las drogas con sus hijos no despertará su interés en ellas.

ASEGÚRESE DE QUE SU HIJO SEPA QUE USTED SE PREOCUPA

Muestre a sus hijos que se preocupa de ellos. Trate de pasar el tiempo de recreación con sus hijos en familia.

ESTABLEZCA ALGUNOS CONVENIOS

Planee qué hacer en situaciones potencialmente difíciles y establezca algunos convenios aceptables con respecto a la bebida y las drogas. Acuerde ir a buscar a sus hijos en vez de dejarlos manejar después de beber o que sean pasajeros de alguien que ha estado bebiendo. Parte del convenio es que el padre/madre irá a recogerlos sin alharaca. Todas las discusiones deben esperar hasta el día siguiente.

It's **our** drug problem



Tipos de drogas

Aunque el alcohol y el tabaco son legales y por lo tanto más “aceptables”, pueden ser tan peligrosos y adictivos como las drogas ilegales.

Cinco drogas que preocupan a los padres:

HEROÍNA – un depresivo que afecta la concentración y coordinación. La heroína hace más lenta la capacidad de una persona para responder a situaciones inesperadas.

ÉXTASIS – (‘la droga de las fiestas’) se toma en forma de tableta. El éxtasis acelera el sistema nervioso central y causa alucinaciones.

MARIHUANA – consiste en hojas secas de cánnabis, generalmente mezcladas con tabaco que luego se fuma. Aunque es ilegal algunos jóvenes la consideran bastante inofensiva.

ALCOHOL –incluyendo cerveza, vino y licores, es fácil de obtener para los menores de 18 años. Los jóvenes están expuestos al alcohol y pueden usarlo aunque la edad mínima para comprarlo es de 18 años.

TABACO – Aún cuando fumar tiene efectos nocivos para la salud, muchos jóvenes creen que es algo que hay que hacer para estar “en la onda”.

Algunas señales de advertencia

Puede ser difícil darse cuenta si hijo tiene un problema con las drogas debido a que los efectos varían mucho. A veces el comportamiento relacionado con éstas puede aparecer como comportamiento adolescente difícil.

Entre las cosas que hay que fijarse están:

- súbitos cambios de humor incontrolables
- quedarse fuera toda la noche
- una baja de las notas en la escuela
- problemas con la policía o en la escuela
- un repentino cambio de amigos
- una inexplicable necesidad de dinero.

¿Qué debo hacer si descubro que mi hijo está usando drogas?

NO SE DESCONTROLE: Siéntese a hablar del asunto con su hijo y trate de entender y ayudar. Probar las drogas no conduce necesariamente a su uso continuo o abuso.

MUESTRE SU PREOCUPACIÓN: Deje en claro que ama a su hijo y que usar drogas puede causarle daño.

ELIJA UN MOMENTO APROPIADO: No trate de discutir cosas cuando su hijo esté intoxicado o bajo la influencia de las drogas. Hable al respecto cuando todos estén frescos al día siguiente.

RECONOZCA LOS PROBLEMAS: Los adolescentes pueden estar experimentando con las drogas porque tienen algún tipo de problema o necesitan ayuda y apoyo. Trate de abordar el verdadero problema y obtenga ayuda profesional si fuera necesario .

NO SE CULPE A SÍ MISMO: Si su hijo está usando drogas, eso no quiere decir que usted haya fallado como padre/madre. Muchos jóvenes pasan por períodos difíciles sin importar cuánto cariño y apoyo les brinden sus padres.

PROCURE OBTENER AYUDA: Los problemas de drogas realmente no pueden tratarse como un grupo familiar aislado, sino que es importante obtener ayuda profesional. Mientras más pronto obtenga usted ayuda, mejor.

Servicios

El Gobierno del Estado de Victoria financia una serie de servicios para personas con problemas relacionados con drogas y alcohol, sus familias y cuidadores. Estos servicios van desde servicios de orientación psicosocial para los usuarios de drogas y sus familias (provistos por trabajadores sociales, profesionales de la salud, psicólogos y médicos generales) cuando no se precisa ser derivado, hasta servicios especializados a los cuales es necesario ser derivado por un médico general (por ejemplo, servicios especiales de tratamiento con metadona).

Esta gama de servicios está diseñada para satisfacer las diversas necesidades de los clientes. Algunos servicios se ofrecen a las personas en su propio hogar (por ej. retiro de la droga en la casa, retiro de la droga como paciente ambulatorio). Existen servicios residenciales donde los pacientes viven dentro de una comunidad terapéutica para ayudarles en su rehabilitación (por ej. retiro residencial de la droga, rehabilitación residencial, alojamiento con apoyo).

Hay mucha más información disponible sobre el tema de las drogas que usted puede obtener llamando al **1800 888 236** o visitando nuestro sitio web en: **www.drugs.vic.gov.au**

O si desea hablar con alguien en español, puede llamar a CELAS al **9687 0181**.

“Las drogas son nuestro problema”