



CRECER LIBRE DE DROGAS:

UNA GUÍA PARENTAL PARA PREVENIR EL USO DE ESTUPEFACIENTES

2021





CRECER LIBRE DE DROGAS:

UNA GUÍA PARENTAL PARA PREVENIR EL USO DE ESTUPEFACIENTES

2021

Departamento de Justicia de EE.UU.
Administración para el Control de Drogas

y

Departamento de Educación de EE.UU.
Oficina de Escuelas Seguras y de Apoyo



Esta publicación fue financiada por la Administración para el Control de Drogas bajo el número de contrato GS-07F-164BA, y en colaboración con el Departamento de Educación de EE.UU. El contenido de esta publicación no representa necesariamente las posiciones o políticas de la DEA o ED, ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del gobierno de Estados Unidos. Esta publicación también contiene hipervínculos y URL a información creada y mantenida por organizaciones privadas. Esta información se proporciona para la comodidad del lector. Ni la DEA ni ED son responsables de controlar o garantizar la exactitud, relevancia, puntualidad o integridad de esta información externa. Además, la inclusión de información o un hipervínculo o URL no refleja la importancia de la organización, ni tiene la intención de apoyar las opiniones expresadas, o los productos o servicios ofrecidos. Se accedió por última vez a todas las URL en mayo de 2021.

Administración para el Control de Drogas

Anne Milgram
Administradora

Departamento de Educación de EE.UU.

Miguel A. Cardona, Ed.D.
Secretario

Esta publicación es de dominio público. Se autoriza su reproducción total o parcial. Si bien no es necesario el permiso para reimprimir esta publicación, la cita sugerida es: Administración para el Control de Drogas y el Departamento de Educación de EE.UU., Crecer libre de drogas: Una guía parental para prevenir el uso de estupefacientes, Washington, D.C., 2021.

Esta publicación está disponible en línea en el sitio web de la DEA para padres, educadores y cuidadores en www.getsmartaboutdrugs.com y en el sitio web del Departamento de Educación de EE.UU., en <https://oese.ed.gov/offices/office-of-formula-grants/safe-supportive-schools>. A pedido, esta publicación se ofrece en formatos alternativos, como Braille, letra grande o CD. Para obtener más información, comuníquese con el Centro de formato alternativo del Departamento de Educación de EE.UU., al 202-260-0818 o por correo electrónico a alternateformatcenter@ed.gov.

Aviso para personas con dominio limitado del inglés

Si tiene dificultades para comprender el inglés, puede solicitar la ayuda del servicio de idiomas del Departamento de Educación de EE.UU. para obtener información disponible al público en su idioma. Estos servicios de asistencia lingüística están disponibles de forma gratuita. Si necesita más información sobre servicios de interpretación o traducción, llame al 1-800-USA-LEARN (1-800-872-5327) (TTY: 1-800-437-0833), o envíe un mensaje de correo electrónico a través del siguiente enlace a nuestro equipo de atención al cliente: Ed.Language.Assistance@ed.gov.

ÍNDICE

ii	PRÓLOGO	G
01	LO QUE DEBE SABER	2
	¿Son las drogas y el alcohol realmente un problema para los niños, adolescentes y jóvenes?	2
	Ya que soy adulto, ¿puedo usarlas yo?	3
	¿Pensarán mis hijos que soy demasiado estricto si les digo que no fumen, beban o usen drogas? ...	4
	¿Qué pasa si mi hijo ya fuma, bebe o usa drogas?	5
02	¿CUÁLES SUSTANCIAS USAN LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES?	6
	Nicotina	6
	Vaporizar	6
	Alcohol	7
	Inhalar.....	7
	Medicamentos de venta libre	7
	Medicamentos por receta	8
	Opioides, incluida la heroína.....	9
	Marihuana y concentrados de marihuana	10
	Cannabis sintético (también llamada “marihuana sintética”)	11
	Estimulantes	12
	Tabla de identificación de drogas	13
03	¿POR QUÉ LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES USAN DROGAS?	22
	Factores de riesgo	22
	Cómo proteger a su hijo	23
	Factores protectores	25
	Establezca reglas y consecuencias	26
	Pase tiempo con su hijo	26
	Dé el ejemplo.....	26
	Promueva actividades saludables	27
	Supervise la vida social de sus hijos	27
	Supervise el uso de las redes sociales	27
	Ayude a apoyar una escuela saludable	28
	Participe en su comunidad.....	29
04	¿CÓMO HABLO CON MIS HIJOS SOBRE LAS DROGAS?	30
	Consejos para hablar con niños de edad preescolar	31
	Consejos para hablar con los estudiantes de 6 a 10 años de edad	32
	Consejos para hablar con los estudiantes de 11 a 14 años de edad	34

ÍNDICE

Consejos para hablar con los estudiantes de 15 a 18 años de edad	35
Consejos para hablar con los jóvenes de 18 a 21 años de edad	37
Cómo comenzar la conversación	38
Por qué debe hablar con sus hijos sobre el alcohol	40
Qué decir y qué evitar al hablar con los niños, adolescentes y jóvenes sobre las drogas o el alcohol	40

05 ¿QUÉ HAGO SI CREO QUE MI HIJO ESTÁ USANDO DROGAS? 42

Cómo proceder	42
Trastornos causados por las drogas	43
Evaluación y tratamiento	44
Recuperación	44

06 RECURSOS 46

Para niños, adolescentes y jóvenes.....	46
Para padres.....	46

AGRADECIMIENTOS 50

NOTAS AL FINAL 52

PRÓLOGO

Criar a los hijos puede ser el mejor trabajo del mundo, y el más difícil. Usted quiere que sus hijos estén sanos, pero se preocupa por lo que harán cuando se enfrenten a la decisión de probar drogas o alcohol.

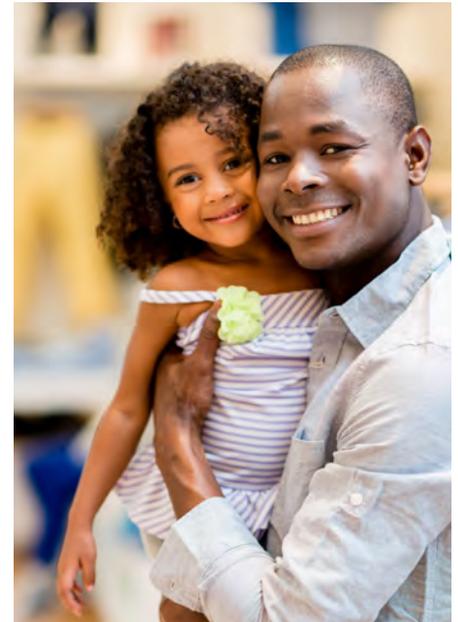
Esta guía ofrece información que puede ayudarle a criar niños que entiendan los riesgos de usar los estupefacientes. Puede leerlo de principio a fin como un libro, o escoger un tema del índice para ir directamente a esa página. Esta guía incluye:

- Una descripción general del uso de sustancias por niños, adolescentes y jóvenes;
- Descripciones de algunas drogas que pueden consumir los jóvenes;
- Una mirada a los factores de riesgo que pueden hacer que los niños, adolescentes y jóvenes prueben el alcohol, el tabaco y otras drogas, y los factores que ayudan a disminuir los riesgos;
- Sugerencias sobre cómo hablar con los jóvenes sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas, según su edad; y
- Consejos sobre qué hacer si sospecha que su hijo consume alcohol, tabaco y otras drogas.

Tenga en cuenta que los términos “sustancias” o “drogas” en esta guía se refieren al alcohol, el tabaco y otras drogas, narcóticos y estupefacientes colectivamente.

En la [Sección 2](#), puede obtener información sobre sustancias específicas, sus nombres comunes, efectos y más en la Tabla de identificación de drogas (también disponible en www.getsmartaboutdrugs.com/drugs). La [Sección 6](#) contiene una lista de sitios con más información sobre cómo evitar el uso indebido de las drogas y el alcohol.

En estas páginas, nos referimos a niños, adolescentes y jóvenes sin tener en cuenta su edad. Hasta que se conviertan en adultos, todos son individuos que necesitan ser guiados por adultos responsables. Si bien los términos “padre” e “hijo” se utilizan a lo largo de esta guía, reconocemos y celebramos las diversas estructuras familiares. Esta guía pretende servir de referencia para todos los cuidadores en la vida de un niño. Esperamos que la comparta con los hermanos mayores, tíos, amigos de la familia, padrastros, abuelos, parientes y otras personas que influyen sobre la vida de un niño.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB:

- Drug Enforcement Administration: www.dea.gov
- Get Smart About Drugs: www.getsmartaboutdrugs.com
- National Institute on Drug Abuse: nida.nih.gov/prevention
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: www.niaaa.nih.gov
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration: www.samhsa.gov/prevention



LO QUE DEBE SABER

Un informe reciente mostró que en 2019, alrededor de 2.2 millones de jóvenes de 12 a 17 años consumieron drogas ilícitas (ilegales), incluida la marihuana, en los últimos 30 días.¹ Tal uso puede generar una variedad de trastornos que ponen en riesgo la salud de los niños, adolescentes y jóvenes.²

Como padres, queremos tener niños sanos que entiendan los riesgos de usar drogas, y que aprendan y tengan éxito en la escuela y la vida. Una forma de hacerlo es manteniendo una mente sana. Los cerebros jóvenes continúan creciendo y desarrollándose hasta principios o mitad de sus años veinte. La parte frontal del cerebro nos ayuda a tomar buenas decisiones y controlar nuestras emociones y deseos. La presencia de las drogas, incluida la nicotina y el alcohol, en el cerebro cuando aún está creciendo puede mermar su desarrollo y causar graves daños permanentes.³

El uso de ciertos medicamentos mientras el cerebro está en desarrollo afecta la atención y la memoria y puede causar problemas de aprendizaje.⁴ Es por eso que los estudiantes sanos aprenden mejor.⁵ Los estudiantes que usan drogas tienen un mayor riesgo de fracasar en la escuela o abandonarla, lo que puede conducir al desempleo.⁶ Si los jóvenes desarrollan un trastorno por uso de sustancias, los cambios en sus circuitos cerebrales pueden obligarlos a seguir buscando y usando esa misma sustancia a pesar de las consecuencias negativas para ellos y sus seres queridos.⁷

¿SON LAS DROGAS Y EL ALCOHOL REALMENTE UN PROBLEMA PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES?

Claro que sí. Las drogas y el alcohol pueden ser un verdadero problema para nuestra juventud. Recientemente, la Universidad de Michigan publicó un estudio, *Monitoring the Future*, financiado por el *National Institute on Drug Abuse*, que contiene una encuesta nacional de estudiantes en los grados 8, 10, y 12. Los resultados mostraron que en 2019:

- La mayoría de los estudiantes (dos tercios) dijeron que habían tomado más de un trago de alcohol antes de graduarse. Alrededor del 26% de ellos lo hicieron en 8º grado. Casi la mitad (41%) de los estudiantes de 12º grado y uno de cada 10 estudiantes de 8º grado dijeron haberse emborrachado al menos una vez en su vida.⁸
- Casi la mitad (44%) de los estudiantes de 12º grado y casi un tercio (33%) de los estudiantes de 10º grado dijeron que habían usado marihuana.⁹



Los adolescentes que tienen una **buena relación con un adulto** tienen menos probabilidades de participar en comportamientos riesgosos.

- Casi la mitad (47%) de los estudiantes de 12º grado y el 41% de los de 10º grado dijeron que habían vaporizado, es decir, usar vaporizadores o cigarrillos electrónicos para inhalar sustancias como el tabaco, la marihuana o saborizantes.¹⁰

Hoy en día, las drogas causan una muerte en Estados Unidos cada 8 minutos. De las 70,630 muertes ocurridas en 2019 por sobredosis de drogas, 4,777 fueron menores y jóvenes entre 15 y 24 años de edad.¹¹ Cada año mueren más personas por sobredosis de drogas en Estados Unidos que en accidentes de automóvil.¹²

YA QUE SOY UN ADULTO, ¿PUEDO USARLAS YO?

Los hijos tienen a sus padres como ejemplo y los imitan. Por eso hay que darles buenos ejemplos. Si usted consume alcohol, hágalo con moderación.¹³ Insista en que todos los adultos que beban alcohol en el hogar sigan esas reglas, y mantenga todo el alcohol bajo llave y fuera del alcance de los menores.

Si fuma o tiene adicción al alcohol o las drogas, busque ayuda. Su vida puede depender de ello, al igual que la de sus hijos. El Localizador de

LA PREVENCIÓN EN PRÁCTICA

La ONG MENTOR FOUNDATION USA puso a prueba el programa “[Vivir el Ejemplo](#)” (LTE) en tres escuelas secundarias del condado de Anne Arundel, Maryland, durante el año académico 2018-2019. LTE es un programa para prevenir el uso de sustancias mediante la discusión entre pares y un foro donde pueden ser escuchados. El programa LTE incorpora mensajes de prevención elaborados para contrarrestar los conceptos erróneos que muchos adolescentes tienen sobre las drogas y el alcohol.

El programa LTE selecciona a ciertos estudiantes de último año de secundaria que han sido capacitados como “embajadores juveniles” o guías que alientan a sus compañeros a llevar vidas sanas y productivas sin las drogas. Los embajadores juveniles también promueven “proyectos de cambio” en sus escuelas. Para su proyecto de cambio, los embajadores juveniles de la secundaria Old Mill High School dedicaron un mes entero a hablar con los alumnos de primer año sobre los efectos negativos que tiene el consumo de drogas en los adolescentes. En sus presentaciones los embajadores juveniles incluyeron un video musical con la canción “LTE Anthem” de su propia inspiración para promover el mensaje antidroga.

Tratamiento por Uso de Sustancias de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental puede ayudarlo a encontrar un centro de tratamiento cerca de usted en www.FindTreatment.gov. Además, si en su familia hay personas adictas a las drogas, sería útil explicar a sus hijos la situación.

Si un hijo le pregunta sobre su consumo de drogas, sea honesto pero deje claro que no quiere que él o ella usen drogas. Para obtener ideas sobre cómo hablar con sus hijos sobre su propio consumo de drogas y alcohol, consulte la [Sección 4](#).

¿PENSARÁN MIS HIJOS QUE SOY DEMASIADO ESTRICTO SI LES DIGO QUE NO FUMEN, BEBAN O USEN DROGAS?

Es importante desarrollar una buena relación con sus hijos desde pequeños. Los adolescentes que tienen una buena relación con un adulto tienen menos probabilidades de participar en comportamientos riesgosos.¹⁴

Como padre, es su deber establecer reglas y disciplina para criar un niño sano. Sea un padre, no un amigo, y comience temprano. El proceso de criar hijos sanos comienza con el embarazo y continúa hasta la edad adulta.

Asista a clases para padres adecuadas para la edad de su hijo. Las clases pueden ayudar a saber cómo reforzar comportamientos positivos, establecer reglas y manejar las consecuencias de las acciones, así sean buenas o malas. Los hijos a veces ponen a prueba a los padres tratando de sobrepasar los límites. Esto es de esperar. Hay que mantenerse firme y seguir adelante según lo establecido.

Advierta a sus hijos que usted no quiere que beban alcohol o consuman drogas. Explique su criterio y qué espera de ellos. Por ejemplo, podría decir:

- “*Sé que puedes estar tentado a probar las drogas, pero también sé que eres inteligente. Es por eso que espero que evites las drogas, sin importar lo que hagan tus amigos. ¿De acuerdo?*”
- “*Me preocupa lo fácil que las drogas podrían afectar tu cerebro y quedarte adicto. ¿Me prometes que no probarás las drogas solo porque tus amigos y conocidos las usan?*”

Para más ideas sobre cómo hablar con sus hijos sobre las drogas y el alcohol, consulte la [Sección 4](#).

Pase tiempo con sus hijos para saber qué sucede en sus vidas. Si piensan que estás allí para apoyarlos, es más probable que hablen contigo sobre las drogas y otras situaciones incómodas. Esto es

especialmente importante durante momentos de transición, como una nueva escuela, una mudanza o un divorcio, cuando pueden sentirse ansiosos.¹⁵

¿QUÉ PASA SI MI HIJO YA FUMA, BEBE O HA PROBADO LAS DROGAS?

Si se entera de que su hijo está usando o ha usado alcohol o drogas, es importante estar preparado para tomar acción. Prevenir el primer uso evita el uso continuo que puede conducir a la adicción y daños mayores. Pero si sospecha el abuso de las drogas, prepárese para hablar con su hijo directamente para averiguar con certeza qué está pasando.

Conozca los recursos disponibles para ayudar a su hijo a evitar el abuso de sustancias. Ser proactivo y buscar tratamiento si es necesario puede ayudar a su hijo a crecer sin las drogas. Recuerde, la prevención funciona y usted puede conducir a su hijo por el camino correcto. Para obtener más información sobre qué hacer si sospecha que su hijo ha consumido alcohol o drogas, consulte la [Sección 5](#).



¿CUÁLES SUSTANCIAS USAN LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES?

Esta sección cubre algunas sustancias de uso común y sus riesgos. Obtenga más información sobre estas y otras más en la tabla de identificación de drogas al final de esta sección. Además, consulte el sitio web de la DEA para padres, educadores y cuidadores en www.getsmartaboutdrugs.com.

NICOTINA

Cada día más de 1,600 menores de 18 años fuman su primer cigarrillo.¹⁶

La nicotina es muy adictiva y puede dañar el cerebro en desarrollo. Cuanto más joven empiece a consumir la nicotina una persona, más difícil será dejarla.¹⁷ En enero de 2020 la ley Tobacco 21, que aumenta a 21 años la edad legal para comprar tabaco, entró en vigencia, y ese mismo año los adolescentes usaron menos tabaco.¹⁸ Sin embargo, la mitad de los estudiantes de décimo grado todavía dicen que es fácil conseguir cigarrillos.¹⁹

Para la salud y la seguridad de su hijo, dé un buen ejemplo. Si usa productos de tabaco, busque ayuda para dejar el hábito. Si su hijo fuma, sea firme pero ayúdelo a encontrar recursos para dejar de fumar lo antes posible. Si es necesario, pídale al médico familiar información sobre los programas para dejar de fumar. Encuentre más información en www.smokefree.gov.

VAPORIZAR

Más jóvenes están vaporizando, esto significa que usan vaporizadores o cigarrillos electrónicos (a menudo llamados e-cigarettes) para inhalar sustancias como la nicotina o la marihuana. De 2017 a 2018, el aumento de adolescentes que vaporizan nicotina fue uno de los más grandes jamás registrados para cualquier sustancia en los últimos 46 años. En 2020, el 12.2% de los estudiantes de 12 grado vaporizaron marihuana.²⁰ Los cigarrillos electrónicos pueden parecerse a bolígrafos o memorias USB, lo que facilita ocultarlos de maestros y padres.²¹

Conocemos algunos de los riesgos de vaporizar para la salud, pero aún estamos descubriendo otros. Vaporizar la nicotina es adictivo y puede dañar el cerebro en desarrollo. Los aromatizantes y otros productos químicos que se agregan a los cigarrillos electrónicos pueden ser tóxicos para los pulmones. También se ha informado sobre enfermedades graves y muertes.²²

ALCOHOL

¿Por qué incluir el alcohol en una guía sobre drogas? Porque el alcohol es una droga, y el consumo por menores de edad es un grave problema de salud pública en Estados Unidos. El alcohol es la sustancia adictiva más utilizada por niños, adolescentes y jóvenes en Estados Unidos, y su consumo plantea enormes riesgos de salud y seguridad para ellos, su familia y el resto de la sociedad.²³

Un estudio de 2020 preguntó a los jóvenes sobre si consumían alcohol.²⁴ Aproximadamente 7 millones de ellos entre 12 y 20 años de edad dijeron que habían bebido algún alcohol el mes anterior. Además, 4.2 millones de ellos dijeron haberlo consumido en exceso el mes anterior. Para los hombres el estudio define el consumo excesivo de alcohol como consumir cinco o más tragos en la misma ocasión en al menos un día de los últimos 30 días, y para las mujeres cuatro o más tragos. Alrededor de 825,000 jóvenes reportaron un consumo excesivo de alcohol, que el estudio define como beber en exceso en cinco o más días de los últimos 30 días.

Los jóvenes pueden simplemente querer encajar con sus amigos, o escapar del tormento causado por una enfermedad mental subyacente como la depresión o la ansiedad. Es posible que no se den cuenta de que el consumo de alcohol puede exacerbar en los menores las enfermedades mentales y aumentar el riesgo de lesiones, agresiones sexuales o incluso la muerte en accidentes automovilísticos, suicidios y homicidios. Como se indicó anteriormente, el consumo de alcohol por menores de edad puede afectar el desarrollo normal del cerebro adolescente.²⁵ Además, el uso de drogas a temprana edad, incluido el alcohol, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar trastornos por uso de sustancias más tarde en la vida.²⁶

¿Qué se puede hacer? Si tiene bebidas alcohólicas en casa, controle cuántas tiene y manténgalas bajo llave. Repita a sus hijos que

la edad mínima legal nacional para beber es 21 años. Sea claro sobre las reglas que deben seguir y deles consejos sobre lo que pueden decir o hacer si alguien les ofrece una bebida o montar en un automóvil con personas que han estado bebiendo. Dígales que pueden llamarlo a usted para regresar a casa seguros siempre que lo necesiten. Hábleles sobre las consecuencias cuando los menores de edad consumen alcohol. Para obtener más información sobre los esfuerzos del gobierno federal para evitar que los menores de edad consuman alcohol, visite www.stopalcoholabuse.gov. También revise los recursos educativos disponibles en “Talk. They Hear You.” (Háblales. Te escuchan.), con consejos sobre cómo los padres y cuidadores pueden hablar con los niños desde pequeños sobre los peligros del alcohol y las drogas www.samhsa.gov/talk-they-hear-you.

INHALACIÓN

Los jóvenes pueden drogarse al inhalar sustancias que se encuentran en productos como disolventes de pintauñas, pinturas en aerosol, líquidos de limpieza, pegamentos, marcadores de punta de fieltro y otros. Los vapores producidos por estas sustancias se inhalan directamente por la nariz o la boca, o se ponen en un globo o una bolsa para después aspirarlos. A veces se inhalan los vapores de un trapo empapado con la sustancia o de un recipiente.

Los productos químicos inhalados pueden privar al cuerpo de oxígeno, provocar desmayos y dañar el cerebro y sistema nervioso. Algunos jóvenes incluso mueren al inhalar drogas.

MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE

Muchos medicamentos disponibles sin receta médica como jarabes para la tos o catarros contienen dextrometorfano (DXM). Estos medicamentos funcionan cuando se usan según las indicaciones. Pero algunos jóvenes los usan para drogarse, bebiendo Robitussin®, Coricidin® HBP u otros que contienen DXM, o ingieren



El abuso de medicamentos recetados **significa tomar medicamentos que no han sido recetados a la persona por un profesional de salud o que se usan de manera contraria a la que fue recetada debido al estímulo que producen.**²⁷

pastillas, píldoras o polvos que contienen DXM. Grandes dosis de DXM, tomadas junto con alcohol o algunas otras drogas, pueden causar la muerte.

Guarde todos los medicamentos, incluidos los medicamentos de venta libre para la tos o resfriados, en lugares solo al alcance de los adultos (como en gavetas o estantes con llave).

MEDICAMENTOS POR RECETA

Algunas personas piensan que los medicamentos recetados por un profesional de salud (como un médico o dentista) son más seguros que las drogas ilegales como la marihuana, metanfetamina, cocaína o la heroína, pero los medicamentos recetados pueden ser peligrosos si no se toman según lo prescrito o de manera incorrecta. Esto puede conducir a trastornos, adicción, otros problemas de salud y hasta la muerte.

Guarde bajo llave todos los medicamentos recetados y sepa cuántas dosis ha tomado para saber si falta alguna. Deseche seguramente los medicamentos vencidos y los que ya no necesita. Visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos en (www.fda.gov/consumers/consumer-updates/where-and-how-dispose-unused-medicines) para consejos sobre cómo desechar los medicamentos.

Los medicamentos por receta que más comúnmente se abusan son:

- Los opioides analgésicos, como la oxycodona e hidrocodona. Los opioides son altamente adictivos y también pueden deprimir la respiración y causar daño cerebral o muerte. Se tratan en la sección “Opioides, incluida la heroína” más adelante.
- Los depresores (benzodiazepinas) como Valium® o Xanax® que alivian la ansiedad o ayudan a dormir. El mal uso de estos puede causar visión borrosa y náuseas. También puede ser difícil pensar con claridad o recordar cosas y provocar trastornos y adicción. Cuando se combinan con opioides o alcohol, estos medicamentos también pueden causar una sobredosis y la muerte.
- Los estimulantes como Adderall® y Ritalin® que se utilizan para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. El mal uso de estos puede causar una temperatura corporal alta y frecuencia cardíaca irregular. También pueden causar paranoia (desconfianza) y conducir a un trastorno por uso de sustancias. Los padres deben hablar con el pediatra de su hijo sobre cómo dosificar correctamente estos medicamentos para reducir el riesgo de abuso.

OPIOIDES, INCLUIDA LA HEROÍNA

Los medicamentos recetados que más se abusan hoy en día son los opioides. Estos incluyen la oxycodona (como OxyContin® o codeína) e hidrocodona (como Vicodin®). Otros ejemplos son la morfina, la metadona y el fentanilo.²⁸

La heroína es un opioide ilegal derivado de la morfina. Es un polvo blanco o pardusco, o una sustancia pegajosa negra llamada heroína de alquitrán negro. Por lo general, se inyecta, se fuma o se inhala. Hoy en día, las personas adictas a los opioides compran heroína porque es más barata y más fácil de obtener que los opioides recetados.²⁹

Aproximadamente el 80% de los nuevos consumidores de heroína dicen que comenzaron después de abusar de los opioides recetados.³⁰ Debido a su formulación ilícita, los consumidores no saben con certeza con qué se ha mezclado la heroína o su potencia, lo que puede ser aún más peligroso. Los opioides altamente potentes como el fentanilo, se mezclan frecuentemente con heroína, lo que ha contribuido a un rápido aumento de muertes por sobredosis. En 2019, más de 50,000 personas murieron por

LA PREVENCIÓN EN PRÁCTICA

ESTUDIANTES CONTRA LAS DECISIONES DESTRUCTIVAS (SADD) es un grupo estudiantil antidrogas que advierte a los estudiantes, adultos interesados y a la comunidad en general que las drogas causan lesiones, daños y muerte.

El grupo SADD de Pilgrim High School (Warrick, Rhode Island) es un buen ejemplo de cómo los estudiantes utilizan el Sistema de Prevención Estratégica de SAMHSA para identificar y responder a los desafíos que enfrentan los adolescentes en la comunidad. Con datos en mano, el grupo trabajó para identificar las falsedades sobre los opioides; identificar los desafíos del consumo de alcohol por menores de edad; resaltar la conexión entre la salud mental y el uso de las drogas; y promover los recursos y los apoyos disponibles en la comunidad. Puede encontrar más información en www.sadd.org.

¿QUÉ ES EL FENTANILO?

El fentanilo es un opioide sintético recetado para aliviar el dolor intenso, generalmente para el dolor después de una cirugía o el dolor causado por el cáncer. Es de 50 a 100 veces más potente que la morfina, y por lo tanto altamente adictivo. Incluso cuando se usa según lo prescrito por un médico, el fentanilo puede causar adicción y provocar síntomas de abstinencia cuando el paciente deja de usar el medicamento. Por eso, la [DEA recomienda](#) dar seguimiento a las personas recetadas con fentanilo para detectar su abuso.

Los casos más recientes de daños, sobredosis y muerte relacionados con el fentanilo en Estados Unidos están relacionados con el fentanilo elaborado ilegalmente. Como el fentanilo es más barato y más fácil de obtener que muchas otras drogas ilegales, a menudo se mezcla con heroína, metanfetamina, cocaína o éxtasis y se vende en polvo, aerosol nasal y píldoras que parecen opioides legítimos recetados (de ahí el término “fentanilo clandestino”). Por lo tanto, es posible que alguien tome una pastilla sin saber que contiene fentanilo. También es posible tomar una pastilla sabiendo que contiene fentanilo, pero sin forma de saber si contiene una dosis letal. La DEA ha encontrado píldoras falsificadas que varían de .02 a 5.1 miligramos (más del doble de la dosis letal) de fentanilo por tableta.

La naloxona es un medicamento que puede tratar una sobredosis de fentanilo cuando se administra de inmediato. Cualquiera puede obtener naloxona, tenerla al alcance y usarla para salvar una vida. Obtenga naloxona en su área, conozca los signos de una sobredosis de opioides y aprenda cómo administrar naloxona si sospecha una sobredosis, en <https://www.nida.nih.gov/publications/naloxone-opioid-overdose-life-saving-science>. Si sospecha que alguien ha sufrido una sobredosis, llame al 9-1-1 lo antes posible para que pueda recibir atención médica inmediata. (Para obtener más información, consulte la entrada Fentanilo en la Tabla de identificación de drogas.)

sobredosis de opioides como la heroína, el fentanilo, analgésicos recetados y otros.³¹

MARIHUANA Y CONCENTRADOS DE MARIHUANA

La marihuana suele componerse de las flores, tallos, semillas y hojas secas de color verde y marrón de la planta de cannabis. Los usuarios la enrollan en un cigarro (porro o canuto) y lo fuman, o lo fuman en una pipa o un bong. Algunos usuarios preparan una infusión o lo mezclan con alimentos (llamados comestibles de marihuana). Otros abren un cigarro, sacan el tabaco y en su lugar introducen la marihuana. A esto le llaman un *blunt*. El THC (tetrahidrocannabinol) es el componente de la marihuana que droga y es adictivo.

El contenido de THC en la marihuana ha aumentado en las últimas dos décadas. A principios de la década de 1990, el contenido medio de THC en las muestras confiscadas era de aproximadamente 3.7%; al final de la década, en 2019, fue aproximadamente 14.35%.³² En un estudio reciente, más del 37% de los estudiantes en los grados 9 a 12 dijeron que habían consumido marihuana al menos una vez, y el 5.6% de los estudiantes la probaron por primera vez antes de los 13 años.³³



El contenido de THC en la marihuana ha aumentado en las últimas dos décadas.

Algunas personas extraen el THC y lo convierten en un aceite o resina (concentrado). A menudo parece miel o mantequilla; es de gran potencia y puede causar efectos físicos y mentales graves. El contenido normal de THC en la marihuana es aproximadamente del 10% al 20%, pero en algunos concentrados es del 40% al 80%.

Algunos consumidores fuman el concentrado pegajoso de THC en un bong de vidrio. Otros vaporizan el concentrado, usando un vaporizador o un cigarrillo electrónico para inhalar la resina rica en THC sin humo. A diferencia del olor habitual de fumar marihuana, el THC extraído no tiene olor. La sustancia concentrada a veces se llama *wax*, *shatter*, *rosin*, *dabs*, y *710*, que escrito boca abajo y en reverso se lee OIL.

Los jóvenes de hoy reciben mensajes contradictorios sobre la marihuana. Algunos de estos mensajes contradictorios provienen de padres que usaron marihuana cuando eran jóvenes sin conocer las consecuencias. Sin embargo, la marihuana de hoy es muy diferente a la del pasado.

Según la ley federal, toda la planta de marihuana es una sustancia controlada de Lista I. Esto significa que: 1) no tiene ningún uso médico aceptado actualmente, 2) no tiene uso seguro aceptable bajo supervisión médica y 3) tiene un alto potencial de abuso. Pero muchos estados y el Distrito de Columbia ya permiten la marihuana para uso personal o estimulante, y para ciertos usos médicos.

Los niños, adolescentes y jóvenes pueden suponer que la marihuana no tiene peligro ya que ha sido legalizada en gran parte del país. [Los padres deben recordar a sus hijos](#) que incluso en los estados donde es legal el consumo de marihuana, su uso sigue siendo ilegal para los menores de 21 años, y que no es una opción saludable. Especialmente ahora que la marihuana

tiene tres veces más THC que 25 años atrás, lo que aumenta los efectos nocivos para la salud física y mental de los niños.³⁴ Por eso, es importante que los padres hablen con sus hijos sobre el daño que causa la marihuana.

Desde que más estados han legalizado la marihuana, los centros para el control de intoxicaciones en todo el país han informado un fuerte aumento en el número de niños que han consumido los comestibles de marihuana que consumen sus padres, ya que estos comestibles a menudo parecen ser dulces. De 2017 a 2019, los centros regionales de control de intoxicaciones recibieron 4,172 llamadas relacionadas con el consumo de cannabis por niños de 0 a 9 años de edad. En aproximadamente la mitad de estos casos, el consumo fue por comestibles.³⁵

CANNABIS SINTÉTICO (TAMBIÉN LLAMADA “MARIHUANA SINTÉTICA”)

El cannabis sintético, también conocido como K2, incienso vegetal o de especias, es una mezcla vegetal rociada con un compuesto sintético similar al THC, pero es imposible para el consumidor saber con certeza los ingredientes y la potencia de estos productos. La gente a menudo lo enrolla y fuma como un cigarro, lo fuma en una pipa o cigarrillo electrónico, o se prepara en una infusión o cocimiento. También se puede tomar de otras maneras. Los efectos de la marihuana sintética incluyen paranoia, alucinaciones, convulsiones y daño a los órganos vitales.

Los efectos de sobredosis incluyen agitación, ansiedad, convulsiones, apoplejía, coma y muerte por infarto cardíaco o daño a los órganos vitales. Además, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han reportado lesiones renales agudas que requieren hospitalización y diálisis en pacientes que se sospecha han fumado cannabis sintético.³⁶ La

LA PREVENCIÓN EN PRÁCTICA

Victoria Gacek, [DE 15 AÑOS DE EDAD](#), ejemplifica el éxito de vivir sin las drogas. Con rango de cabo en el programa de Jóvenes Marines del Condado de Mecklenburg en Carolina del Norte, Victoria habla con otros adolescentes sobre las drogas. Victoria cuenta que ella era una “niña tímida que tenía miedo de hablar hasta en los grupos más pequeños”. Pero ahora habla durante una hora sobre el peligro de las drogas y cómo evitarlas. También [produce videos como este](#) para informar a los adolescentes sobre formas creativas de rechazar las drogas.

En sus presentaciones, Victoria les pide a los jóvenes que eviten las drogas para que puedan concentrarse en actividades que disfrutan, especialmente mientras sus cerebros y cuerpos están en desarrollo. Además de su participación en el programa Young Marines, Victoria juega en el equipo de fútbol escolar, toca el clarinete y participa en el programa JROTC de su escuela. Para Victoria, participar en estas actividades con personas positivas es una manera ideal de manejar el estrés, en vez de recurrir a las drogas.

DEA ha prohibido muchas de las químicas que se utilizan para elaborar K2 y Spice, por lo que es ilegal vender, comprar o poseer estos productos químicos. Estas drogas han pasado un poco de moda y ya no son tan populares.³⁷

ESTIMULANTES

Algunas drogas como la cocaína, la metanfetamina y el éxtasis son estimulantes que aceleran los sistemas del cuerpo.

- La cocaína generalmente se aspira. A veces los usuarios la disuelven para inyectarla con aguja o la fuman. La cocaína sube la presión arterial y la frecuencia cardíaca, dilata las pupilas y hace que los usuarios se sientan más despiertos y pierdan el apetito. También puede causar infartos, apoplejías y muerte. En 2016, más de 11,000 personas murieron por sobredosis de cocaína.³⁸
- La metanfetamina (o *meth*) viene en cristales transparentes que parecen vidrio. A veces es un polvo que los usuarios disuelven en líquido e inyectan con aguja. Esta droga adictiva puede causar convulsiones, apoplejía y muerte.
- El éxtasis (*MDMA* o *Molly*) es a menudo una píldora o cápsula, pero puede ser un polvo, cristal o líquido. Lo que se vende como MDMA o éxtasis puede contener otros ingredientes, incluidos estimulantes sintéticos también conocidos como “sales de baño”. La MDMA puede dificultar que el cuerpo regule la temperatura y colapsar o detener el funcionamiento del hígado, los riñones o el corazón.
- Los estimulantes sintéticos a menudo se llaman “sales de baño” o “fertilizante”. Su venta en tiendas de humo, gasolineras, o en línea, facilita a los jóvenes adquirirlos. Estas drogas se encuentran en un polvo que los usuarios aspiran. Otros disuelven la droga para inyectársela. Estas drogas son extremadamente peligrosas y pueden provocar una sobredosis que resulta en visitas a la sala de urgencias, hospitalización y graves episodios psicóticos.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE DROGAS

La tabla de las siguientes páginas cubre algunas drogas y accesorios de uso común. Además, visite el sitio web de la DEA para padres, educadores y cuidadores (www.getsmartaboutdrugs.com/drugs). Para obtener más información, consulte la *Guía de recursos sobre el abuso de las drogas* publicada por la DEA.

TIPO DE DROGA		DROGA	JERGA COMÚN	DESCRIPCIÓN
■ NARCÓTICO (OPIOIDE)		Oxycodona recetada como Tylox®, Percodan®, OxyContin®	Hillbilly Heroin, Kicker, OC, Ox, Oxy, Perc, Roxy	Fármaco opioide sintético recetado para el dolor. Viene en forma de píldora (incluida la tableta o cápsula).
■ NARCÓTICO (OPIOIDE)		Hidrocodona recetada como Vicodin®, Lorcet®, Lortab®	Hydro, Norco, Vikes	Fármaco opioide semisintético recetado para aliviar el dolor o como antitusivo. Viene en tabletas, cápsulas, soluciones orales y jarabes.
■ DEPRESOR DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL		Recetadas como Valium®, Xanax®, Restoril®, Ativan®, Klonopin®	Barbs, Benzos, Downers, GHB, Liquid X, Nerve Pills, Phennies, R2, Reds, Roofies, Tranks, Yellowes	Los medicamentos de esta clase (llamados benzodiazepinas) se usan para aliviar la ansiedad o ayudar a alguien a dormir.
■ NARCÓTICO (OPIOIDE SINTÉTICO)		Fentanilo, fentanilo clandestino	Apace, Cash, Dance Fever, Goodfellas, Great Bear, He-Man, Poison, Tango	Un opioide sintético que es aproximadamente 100 veces más potente que la morfina como analgésico. Los usuarios pueden creer que están comprando heroína, pero en realidad podrían estar recibiendo fentanilo o heroína mezclada con fentanilo, lo que podría causar la muerte. Se fabrica ilícitamente en China y posiblemente en México, y se introduce de contrabando en Estados Unidos.
■ ESTIMULANTE (ANFETAMINAS)		Recetada como Adderall®, Concerta®, Dexedrine®, Focalin®, Metadate®, Methylin®, Ritalin®, Desoxy®	Bennies, Black Beauties, Crank, Ice, Speed, Uppers	Se utiliza para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). También se utiliza como ayuda para el estudio, para mantenerse despierto y para suprimir el apetito.



MODO DE CONSUMIR

EFFECTOS

Pastillas y tabletas masticadas o tragadas; inhalando los vapores calentando la tableta sobre el papel de aluminio; triturado y esnifado o disuelto en agua e inyectado.

Utensilios relacionados: aguja, pipa

Relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria. La sobredosis puede resultar en estupor, cambios en el tamaño de las pupilas, piel fría y húmeda, cianosis, coma e insuficiencia respiratoria que conduce a la muerte. La presencia de tres síntomas —coma, pupilas puntiagudas y depresión respiratoria— indican una posible intoxicación por opioides.

Por lo general, se toma por vía oral, en forma de píldoras (incluidas tabletas y cápsulas) y jarabes

Relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria. La sobredosis puede resultar en estupor, cambios en el tamaño de las pupilas, piel fría y húmeda, cianosis, coma e insuficiencia respiratoria que conduce a la muerte. La presencia de tres síntomas —coma, pupilas puntiagudas y depresión respiratoria— indican una posible intoxicación por opioides.

Viene en pastillas, jarabes y líquidos inyectables. Tomado por vía oral o triturado y esnifado.

Utensilios relacionados: aguja, pitillo, tubo

Los efectos incluyen calma, euforia, sueños vívidos o perturbadores, amnesia, deterioro de la función mental, hostilidad, irritabilidad, sedación, hipnosis, disminución de la ansiedad y relajación muscular. Puede ser adictivo. La sobredosis puede ser mortal; Los síntomas pueden incluir respiración superficial, piel húmeda, pupilas dilatadas, pulso débil pero rápido, y coma.

El fentanilo clandestino generalmente se inyecta, se inhala como la heroína o se mezcla con píldoras recetadas falsificadas.

Utensilios relacionados: aguja, pitillo, tubo

Relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria. La sobredosis puede resultar en estupor, cambios en el tamaño de las pupilas, piel fría y húmeda, cianosis, coma e insuficiencia respiratoria que conduce a la muerte. La presencia de tres síntomas —coma, pupilas puntiagudas y depresión respiratoria— indican una posible intoxicación por opioides.

En forma de píldora (incluidas tabletas y cápsulas) que se toman por vía oral, pero a veces se inyectan. Se fuma “hielo” o clorhidrato de metanfetamina cristalizado.

Utensilios relacionados: aguja, pipa

Similar a la cocaína pero de inicio más lento. Aumento de la temperatura corporal, la presión arterial y el pulso; insomnio; pérdida de apetito; y agotamiento físico. El abuso crónico produce una psicosis que se asemeja a la esquizofrenia: paranoia, alucinaciones, comportamiento violento y errático. La sobredosis puede ser mortal.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE DROGAS

TIPO DE DROGA		DROGA	JERGA COMÚN	DESCRIPCIÓN
■ CANNABIS		Cigarrillo de marihuana (porro) y comestibles de marihuana	Aunt Mary, BC Bud, Chronic, Dope, Gangster, Ganja, Grass, Hash, Herb, Joint, Mary Jane, Mota, Pot, Reefer, Sin Semilla, Skunk, Smoke, Weed, Yerba	La marihuana es una droga psicoactiva adictiva que altera la mente. Es una mezcla seca de flores, tallos, semillas y hojas (generalmente verdes o marrones) de la planta de cannabis sativa. El componente principal de la marihuana responsable de sus efectos eufóricos es el delta-9-tetrahidrocannabinol o THC.
■ CANNABIS		Concentrado de extracto de marihuana	710, Budder, Butane Hash Oil (BHO), Dabs, Honey Oil, Shatter, THC Extractions, Wax	Una potente sustancia que se obtiene mediante la extracción del THC de la marihuana. Algunos concentrados de marihuana contienen entre un 40% y un 80% de THC. La marihuana regular contiene niveles de THC en promedio alrededor del 12%. Una forma muy peligrosa de extraer THC produce un líquido pegajoso conocido como “cera” o “sebo” (puede parecerse a la miel o la mantequilla).
■ CANNABIS SINTÉTICO		K2/Spice	Black Mamba, Blaze, Bliss, Bombay Blue, Fake Weed, Genie, Legal Weed, Red X Dawn, Scooby Snax, Skunk, Zohai	Las versiones sintéticas de THC (el ingrediente psicoactivo de la marihuana), K2/Spice (y productos similares) es una mezcla de material vegetal rociado con químicos psicoactivos sintéticos. Es especialmente peligroso porque el usuario normalmente no sabe qué productos químicos se utilizan. A menudo, las pequeñas bolsas de plástico de hojas secas se venden como popurrí o incienso y pueden etiquetarse como “no para consumo humano”.
■ NARCÓTICO (OPIOIDE)		Heroína	Big H, Black Tar, Chiva, Hell Dust, Horse, Negra, Smack, Thunder	La heroína es una sustancia opioide sintética. Viene en un polvo blanco o marrón, o una sustancia pegajosa negra conocida como “heroína de alquitrán negro”. Debido a que a menudo se mezcla (corta) con otras drogas o sustancias, especialmente fentanilo en los últimos años, los usuarios generalmente no saben cuánta heroína u otras sustancias están consumiendo, lo que incrementa la probabilidad de una sobredosis.

MODO DE CONSUMIR	EFECTOS
<p>Fumado como un cigarrillo (un porro) o en una pipa o bong. A veces se fuma en blunts (tabacos vaciados y rellenos de marihuana y, a veces, de otras drogas). Puede mezclarse con alimentos (comestibles de marihuana) o prepararse como té.</p> <p>Utensilios relacionados: bong, pipa, pinzas de colilla, papel de fumar</p>	<p>Relajación, pérdida de inhibición, aumento del apetito, sedación y aumento de la sociabilidad. Puede afectar la memoria y la capacidad de aprender; también causa dificultad para pensar y resolver problemas. Puede causar alucinaciones, deterioro del juicio, reducción de la coordinación y percepción distorsionada. También puede causar disminución de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, mareos, náuseas, latidos cardíacos rápidos (taquicardia), confusión, ansiedad, paranoia, somnolencia y problemas respiratorios.</p>
<p>La “cera” se usa con vaporizadores o cigarrillos electrónicos o se calienta en un bong de vidrio. Los usuarios prefieren usar cigarrillos electrónicos o vaporizadores porque no producen humo, no tienen olor y son fáciles de ocultar.</p> <p>Utensilios relacionados: vaporizador, cigarrillo electrónico, bong</p>	<p>Los concentrados de marihuana tienen un nivel mucho más alto de THC. Por lo tanto, los efectos psicológicos y físicos de su consumo pueden ser más graves que los de fumar marihuana.</p>
<p>Por lo general se fuma en un porro, en pipa o en un cigarrillo electrónico. También se puede preparar en cocimiento.</p> <p>Utensilios relacionados: bong, cigarrillo electrónico, pipa, pinzas de colilla, papel de fumar</p>	<p>Paranoia, ansiedad, ataques de pánico, alucinaciones y mareos. Esta sustancia adictiva también puede causar un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, convulsiones, daño a los órganos y muerte.</p>
<p>Inyectado, fumado, inhalado o esnifado. La heroína de alta pureza se suele inhalar o fumar.</p> <p>Utensilios relacionados: aguja, pipa, cucharita, pitillo, tubo</p>	<p>Esta droga altamente adictiva primero causa una euforia o “prisa”, seguida de un estado de sueño y vigilia crepuscular. Los efectos pueden incluir somnolencia, depresión respiratoria, pupilas constreñidas, náuseas, piel enrojecida, boca seca y brazos o piernas pesados. Los efectos de una sobredosis incluyen respiración lenta y superficial, labios y uñas azules, piel húmeda, convulsiones, coma, y muerte.</p>

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE DROGAS

TIPO DE DROGA	DROGA	JERGA COMÚN	DESCRIPCIÓN
<p>■ ESTIMULANTE</p> 	Cocaína	Blow, Coca, Coke, Crack, Crank, Flake, Rock, Snow, Soda Cot	La cocaína suele ser un polvo cristalino blanco hecho de las hojas de coca. La base de cocaína (crack) se ve como pequeños trozos blancos de forma irregular (o “rocas”).
<p>■ ESTIMULANTE</p> 	Khat	Abyssinian Tea, African Salad, Catha, Chat, Kat, Oat	Khat es un arbusto de hoja perenne que florece, y lo que se vende y se usa indebidamente generalmente son las hojas, ramitas y brotes del arbusto khat.
<p>■ METANFETAMINA</p> 	Meth	Bikers Coffee, Chalk, Crystal, Crank, Ice, Meth, Shabu, Shards, Speed, Stove Top, Trash, Tweak, Yaba	La metanfetamina es un estimulante que acelera el sistema del cuerpo. La “metanfetamina de cristal” es una versión fabricada ilegalmente de un medicamento recetado (como Desoxyn® para tratar la obesidad y el TDAH) que se cocina con medicamentos de venta libre en los laboratorios de metanfetamina. Se asemeja a fragmentos de vidrio blanco azulado brillante (rocas) o puede estar en forma de píldora o polvo.
<p>■ OTROS</p> 	Kratom	Biak, Kakuam, Ketum, Thang, Thom	Kratom es un árbol tropical nativo del sudeste asiático. El consumo de sus hojas produce tanto efectos estimulantes (en dosis bajas) como efectos sedantes (en dosis altas).
<p>■ DROGAS INHALADAS</p> 	Tolueno, queroseno, gasolina, tetracloruro de carbono, nitrato de amilo, nitrato de butilo, óxido nitroso	Gluey, Huff, Rush, Whippits	Disolventes volátiles, aerosoles y gases que se encuentran típicamente en productos domésticos comunes (como marcadores con punta de fieltro, pintura en aerosol, ambientador, líquido corrector para máquinas de escribir, butano, pegamento y miles de otros). Estas sustancias son dañinas cuando se inhalan.

MODO DE CONSUMIR	EFECTOS
<p>Por lo general, se inhala en forma de polvo o se inyecta en las venas después de disolverse en agua. La cocaína crack se fuma. Los usuarios suelen darse atracones de la droga hasta que se agotan o se quedan sin cocaína.</p> <p>Utensilios relacionados: aguja, pipa, cucharita, pitillo, tubo</p>	<p>Fumar o inyectarse crea una euforia intensa. La caída que sigue es agotante para la mente y el cuerpo, lo que resulta en sueño y depresión durante varios días, seguidos de un deseo por más cocaína. Los usuarios desarrollan tolerancia a la droga rápidamente, por lo que es fácil sufrir una sobredosis. La cocaína causa alteraciones en la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial y frecuencia cardíaca, ansiedad, inquietud, irritabilidad, paranoia, pérdida de apetito, insomnio, convulsiones, infartos, apoplejías, y muerte.</p>
<p>Por lo general, se mastica como el tabaco, luego se retiene en la mejilla y se mastica de forma intermitente para liberar el fármaco activo, que produce un efecto estimulante. De las hojas secas de khat se puede hacer una infusión o una pasta masticable. El khat también se puede fumar e incluso espolvorear sobre la comida.</p>	<p>Los efectos son similares a otros estimulantes, como la cocaína, anfetamina y metanfetamina.</p>
<p>Ingerido en forma de pastilla. En forma de polvo se puede fumar, inhalar o inyectar. Los usuarios pueden tomar dosis más altas para intensificar los efectos, tomarlo con más frecuencia o cambiar la forma en que lo toman.</p> <p>Utensilios relacionados: aguja, pipa</p>	<p>La metanfetamina es muy adictiva y causa agitación, aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aumento de la respiración y la temperatura corporal, ansiedad y paranoia. Las dosis altas pueden causar convulsiones, infartos, apoplejías, y muerte.</p>
<p>El ingrediente psicoactivo se encuentra en las hojas del árbol de kratom. Posteriormente, estas hojas se trituran y luego se fuman, se preparan en infusión o se colocan en cápsulas de gel.</p>	<p>Los efectos incluyen náuseas, picazón, sudoración, estreñimiento, pérdida de apetito, taquicardia, vómitos y somnolencia. Los usuarios también han experimentado anorexia, pérdida de peso, insomnio, micción frecuente, hepatotoxicidad, convulsiones y alucinaciones.</p>
<p>Los vapores se inhalan o esnifan directamente de un recipiente. A veces, los vapores se inhalan después de haber sido depositados dentro de una bolsa de papel o plástico, o se inhalan de un trapo empapado con la sustancia o de globos con óxido nítrico.</p> <p>Utensilios relacionados: latas de aerosol, globos, trapos</p>	<p>Estimulación leve, sensación de menos inhibición y pérdida del conocimiento. Las drogas inhaladas dañan secciones del cerebro que controlan el pensamiento, el movimiento y la vista. Los efectos pueden incluir dificultad para hablar, pérdida de coordinación, euforia y mareos. El uso prolongado puede dañar el sistema nervioso y los órganos. La muerte súbita por inhalación puede ocurrir por asfixia.</p>

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE DROGAS

TIPO DE DROGA	DROGA	JERGA COMÚN	DESCRIPCIÓN
<p>■ MEDICINAS PARA RESFRIADOS</p> 	Dextrometorfano en marcas de venta libre: Robitussin®, Coricidin® HBP	CCC, DXM, Poor Man's PCP, Purple Drank, Robo, Skittles, Syrup, Triple C	DXM es un supresor de la tos que se encuentra en muchos medicamentos de venta libre para catarras. Viene en forma de jarabes o pastillas para la tos (como tabletas y cápsulas). Ahora también se vende en forma de polvo.
<p>■ ALCOHOL</p> 	Alcohol	Cerveza, bebida, licor, vino, sangría	El alcohol es una droga que puede interferir con el desarrollo del cerebro de los jóvenes. La intoxicación por alcohol (o sobredosis) es el resultado de beber grandes cantidades de alcohol en un período corto de tiempo, lo que puede causar daño cerebral grave o la muerte. Beber a una edad temprana también hace que los trastornos por consumo de alcohol sean más probables adelante en la vida.
<p>■ TABACO</p> 	Cigarros, cigarrillos	Bone, butt, cancer stick, coffin nail, smoke	El tabaco contiene nicotina, una de las drogas más adictivas que se utilizan en la actualidad. Los adolescentes que fuman cigarros tienen muchas más probabilidades de consumir marihuana que los que nunca han fumado.
<p>■ VAPORIZAR</p> 	Cigarrillos electrónicos, nicotina, marihuana (cannabis), aromas	Juuling, Juuls, mods, vapes, vape pens	Vaporizar es el acto de inhalar y exhalar un aerosol o vapor hecho de un material líquido o seco que se calienta en un dispositivo electrónico (un cigarrillo electrónico). El líquido puede contener aromatizantes, nicotina, concentrados de marihuana u otros productos químicos.

MODO DE CONSUMIR	EFECTOS
<p>El uso indebido de DXM tradicionalmente implica beber grandes cantidades de medicamentos de venta libre para la tos. Las tabletas, cápsulas y píldoras ahora se inhalan o inyectan. El polvo DXM se vende por internet, y en varios sitios web hay amplia información sobre su uso.</p> <p>Utensilios relacionados: agujas, pipas</p>	<p>Puede causar alucinaciones, confusión, pérdida de coordinación, dificultad para hablar, sudoración y letargo. Es adictivo. Las dosis altas de DXM tomadas con alcohol u otras drogas, incluidos los antidepresivos, pueden causar la muerte.</p>
<p>El alcohol se consume por la boca.</p>	<p>Abusar del alcohol puede provocar intoxicación y trastornos como mareos, dificultad para hablar, insomnio, náuseas, vómitos, resaca, deterioro de las habilidades motoras, comportamiento violento, deterioro del aprendizaje, daño al embarazo y al feto, depresión respiratoria y, en dosis altas, la muerte.</p>
<p>Se fuman cigarrillos, cigarros, tabacos y pipas. Algunos consumidores prefieren el tabaco sin humo (de mascar o rapé), que se coloca dentro de la boca entre los labios y las encías.</p>	<p>El tabaco tiene muchos efectos a corto y largo plazo. Esto incluye la adicción, enfermedades cardíacas y cardiovasculares, cáncer, enfisema y bronquitis crónica. Cuando las madres embarazadas fuman, puede provocar un aborto espontáneo, parto prematuro y bajo peso del bebé al nacer.</p>
<p>Soplar activa un dispositivo de calentamiento a batería, que vaporiza el líquido en el cartucho. Entonces los usuarios inhalan el aerosol o vapor resultante.</p>	<p>Tos, sibilancia, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareos, paranoia, ansiedad, ataques de pánico y alucinaciones. Se ha demostrado que vaporizar marihuana causa graves daños pulmonares y la muerte. Aún no se conocen los efectos a largo plazo de vaporizar.</p>



¿POR QUÉ LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES USAN DROGAS?

Los investigadores han tratado durante años de averiguar cómo comienza el abuso de las drogas y el alcohol. Han identificado factores de riesgo que pueden aumentar las posibilidades de abuso en una persona y los factores que pueden reducir el riesgo. Si bien muchas personas con factores de riesgo no usan drogas ilegales o alcohol, y muchas personas con factores protectores sí lo hacen, debemos comprender cómo los programas de prevención pueden brindar apoyo eficaz a quienes que más lo necesitan.³⁹

FACTORES DE RIESGO

Los jóvenes pueden probar las drogas o el alcohol para aliviar el aburrimiento o el estrés. Algunos tienen curiosidad, mientras otros quieren sentirse adultos o quedar bien con sus compañeros. Tienen mayor probabilidad de caer en las drogas si existen circunstancias o eventos llamados factores de riesgo. Por ejemplo,⁴⁰ los factores de riesgo que pueden llevar a los adolescentes y jóvenes a las drogas incluyen:

- Tener malas calificaciones en la escuela
- Tener amigos y compañeros que usan drogas o alcohol
- Ver comportamientos en los padres que favorecen el uso de las drogas o tener padres que toleran el uso de las drogas y el alcohol por los adolescentes
- Ver el uso de las drogas y el alcohol en películas o televisión
- Estar desconectados o poco relacionados con la comunidad

Aunque aún se desconocen los efectos duraderos de la pandemia COVID-19 sobre la salud y el bienestar público, los CDC encontraron que uno de cada cuatro jóvenes entre las edades de 18 y 24 años comenzó a consumir o aumentó su consumo de estupefacientes para hacer frente al estrés asociado con el COVID-19 en 2020.⁴¹ Ya que vivir en tiempos de pandemia ha tenido un impacto similar al de sufrir un trauma, debemos estar atentos a las reacciones que comúnmente tienen los niños y adolescentes al trauma (incluido usar drogas, alcohol o tabaco).⁴² Ayude a sus hijos a encontrar formas positivas, seguras y saludables de sobrellevar el aislamiento social y manejar el estrés (siga leyendo para ver cómo).

Las Experiencias Adversas en la Infancia (EAI) pueden aumentar el riesgo de abusar las drogas en el futuro. Las EAI se producen cuando los niños quedan expuestos a eventos estresantes, como padecer o ver violencia en el hogar o la comunidad, vivir con una persona con trastorno mental, o el divorcio de los padres.^{43,44} Las EAI se asocian con el inicio temprano del consumo



Si se ha divorciado o está en proceso de hacerlo, **busque un grupo de apoyo local** o una clase donde pueda aprender **cómo ayudar a su hijo a sobrellevar el estrés** que puede causar esa difícil situación.

de alcohol, el uso indebido de medicamentos recetados y un mayor riesgo de desarrollar un trastorno por uso de sustancias.⁴⁵ Por eso es importante que los padres y cuidadores sepan cómo identificar y evitar las EAI y preparar a los niños para enfrentarlas. Así, los niños podrán manejar la situación sin recurrir a las drogas.⁴⁶

Del mismo modo, la tensión tóxica (aquella que dura mucho tiempo) hace que los niños sean más propensos al abuso de las drogas en el futuro.⁴⁷ La tensión tóxica puede ser causada por factores sociales, como vivir en un barrio de escasos recursos, mudarse con frecuencia o falta de comida. Otras causas de la tensión tóxica incluyen traumas pasados y actuales debido al racismo sistémico, o carencia de atención médica o la pobreza causada por la falta de oportunidades educativas y económicas.⁴⁸ Aunque muchos factores estresantes tóxicos están fuera del control de los padres, los padres pueden proporcionar la atención y cuidado que sirven de bálsamo contra estos y otros factores de riesgo (siga leyendo para aprender sobre los factores protectores).

CÓMO PROTEGER A SU HIJO

Los padres y cuidadores tienen un papel crucial en crear para sus hijos experiencias positivas en la primera infancia y la adolescencia. Para reducir los factores de riesgo que pueden conducir a las drogas

GUÍA PARA CONSUMIR ALCOHOL CON MODERACIÓN

Cuando los adultos de edad legal consumen alcohol, las pautas dietéticas de Estados Unidos recomiendan limitar la ingesta a:

- Hombres—2 bebidas o menos por día en los días en que se consume alcohol
- Mujeres—1 bebida o menos por día en los días en que se consume alcohol*

*Las mujeres embarazadas no deben beber ninguna cantidad de alcohol.

Fuente: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th Edition.* <https://dietaryguidelines.gov>

mantenga una estrecha relación con sus hijos para que sepan que usted siempre estará disponible para ayudarlos con cualquier problema que tengan y para responder cualquier pregunta que tengan. Esto les ayuda a sentirse seguros y protegidos, y los hace menos propensos a recurrir a las drogas o el alcohol. Además, cuanto más cercano esté a sus hijos, mejor seguirán sus consejos sobre cómo hacer lo correcto en la vida y cómo escoger opciones saludables. El médico o consejero escolar de su hijo también puede ser un buen recurso si necesita ayuda. (Para obtener más información sobre los factores protectores, siga leyendo).

Además, recuerde la importancia que sus palabras y acciones tienen sobre sus hijos. Por ejemplo, si a veces se toma una copa de vino con la cena o una cerveza fría el fin de semana, explique a su hijo la diferencia entre un adulto que bebe responsablemente y un menor que bebe alcohol ilegalmente.⁴⁹ Si le pregunta por qué usted usa el tabaco, dígame cómo fumar ha afectado negativamente su vida. Pídale apoyo en su esfuerzo de dejar el hábito, y luego hágalo. Los hijos siguen el ejemplo de los padres. Los CDC tienen información útil para ayudarlo a dejar de fumar en https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/index.htm.

Un factor de riesgo para algunos jóvenes es ser víctima del acoso escolar. El acoso cibernético consiste de correos electrónicos, mensajes de texto o comentarios malintencionados o vergonzosos colgados en las redes sociales. El acoso en línea y en persona puede tener múltiples efectos negativos, incluido un mayor riesgo de uso de sustancias, problemas de salud mental, mal desempeño académico y otros problemas. Esté atento a los cambios en el comportamiento de su hijo y conozca a sus amigos en la escuela. Dígame a sus hijos que delaten el acoso, ya sea dirigido a ellos o a otras personas, y que al hacerlo recibirán apoyo y protección. Para más información visite <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>.

Asegúrese de que sus hijos usen su tiempo en línea con cautela y moderación. Sepa qué sitios web visitan y la jerga que utilizan. Sepa con quiénes hablan por texto y salas de charlas y mensajes por internet o móvil. Supervise el uso de la tarjeta de crédito y revise los estados de cuenta bancarios para detectar si su hijo está comprando drogas o alcohol. También puede limitar el tiempo libre y establecer reglas de ocio. Por ejemplo, podría asignar tareas domésticas apropiadas para su edad o fomentar otras actividades productivas. Obtenga más información sobre cómo supervisar el uso de las redes sociales más adelante en esta sección.



Dígale a su hijo que alguien que lo quiere siempre está listo para ayudarlo a cualquier hora del día o la noche.

Vea junto a sus hijos los videos, programas de televisión y películas que a ellos les gustan. Los personajes y las historias allí presentadas son una gran oportunidad para hablar con ellos sobre las relaciones personales, el sexo, las drogas y otros problemas sociales. Así sabrá qué piensan sus hijos sobre estos temas.

FACTORES PROTECTORES

Un objetivo importante para prevenir el uso de las drogas es cambiar el equilibrio para que los factores protectores superen los factores de riesgo.⁵⁰ Estos son algunos ejemplos⁵¹ de factores protectores:

- Asistir a una escuela con políticas contra el consumo de alcohol y drogas y donde se aplican esas normas
- Tener como ejemplo a un adulto que no usa drogas, tabaco o alcohol, incluso si no es un padre
- Participar en grupos con criterios saludables, como los grupos religiosos
- Vivir en una comunidad que fomenta la participación ciudadana y ofrece actividades juveniles donde se prohíbe el uso de las drogas y el alcohol

Un factor protector de gran eficacia es tener una cercana relación con un padre o cuidador. Dígale a su hijo que alguien que lo quiere siempre está listo para ayudarlo a cualquier hora del día o la noche. Hable con su hijo regularmente para mantener abiertas las líneas de comunicación y generar confianza.

Para hablar sobre el alcohol y otras drogas, los padres tienen a su disposición varios recursos. El Instituto Nacional sobre el Abuso de las Drogas (NIDA) tiene consejos para hablar sobre las drogas con los hijos en la publicación [“Inicie una conversación: 10 preguntas que los adolescentes hacen sobre las drogas y la salud”](#). Incluso hay una aplicación para eso. SAMHSA tiene una campaña llamada [“Habla. Te escuchan”](#) que ayuda a los padres y cuidadores a hablar con los jóvenes sobre el consumo de alcohol, aunque muchos de los conceptos también se pueden aplicar a otras drogas. La aplicación también sugiere preguntas que hacer e ideas para prolongar la conversación. Obtenga más información en la página www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources y a través de “Habla. Te escuchan” en www.samhsa.gov/underage-drinking/mobile-application.

Dígale a su hijo que puede acudir a usted por cualquier situación que lo estresa o perturba, como

la pandemia de COVID-19, y las formas en que nos ha cambiado la vida. Sugiera a su hijo cómo cuidarse, primero identificando y abordando sus propios sentimientos sobre la situación. A medida que su hijo procesa su propia reacción y sentimientos, ayúdelo manteniendo la mayor calma posible y reduciendo otros factores molestos de su vida.⁵²

Otras maneras de ayudar incluyen:

- Decirle a su hijo que puede hablar sobre cosas que lo ponen ansioso (pero no presionarlo a que lo haga)
- Dejar que hagan preguntas
- Fomentar actividades positivas y saludables
- Promover el bienestar estableciendo rutinas, preparar comidas saludables, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y respirar profundamente para reducir la tensión^{53,54}

Preste atención a los cambios abruptos en el comportamiento, el habla, el lenguaje o las reacciones de su hijo, y no dude en comunicarse con un profesional si su hijo desarrolla nuevos problemas de comportamiento o emocionales.

ESTABLEZCA REGLAS Y CONSECUENCIAS

Dígalas a sus hijos desde pequeños claramente y con frecuencia que usted no quiere que fumen ni usen alcohol o drogas. No suponga que ya lo saben.

Establezca reglas para que su hijo sepa qué debe hacer, y las sanciones por romper las reglas. Prepárese para que su hijo lo ponga a prueba para ver si usted aplica la disciplina. Quizás quiera incluir a sus hijos en el establecimiento de las consecuencias, ya que así pueden asumir mayor responsabilidad por sus acciones.

Elogie a su hijo a menudo por respetar las reglas familiares. Por ejemplo, podrías darle un abrazo y decir: “Gracias por regresar a casa tan pronto saliste de la escuela.” Este refuerzo

positivo aumenta la autoestima de su hijo y puede disminuir la probabilidad de que use drogas si se las ofrecen.^{55,56}

Enséñele a su hijo cómo rechazar las drogas. Por ejemplo, cuando se le ofrece un cigarrillo, su hijo podría decir “Le prometí a mi papá que no lo haría” o “Si mi madre se entera que fumo, no me dejará salir de casa.” Esto le quita la presión a su hijo y le echa la culpa a usted, que puede ser la mejor opción ante sus compañeros.

PASE TIEMPO CON SU HIJO

Fortalecer la relación entre hijos y padres requiere más que reuniones familiares. Separe tiempo para hablar a solas con cada niño en su hogar y pregúntele qué está pasando en su vida sin que nadie más escuche o interrumpa. Aproveche estos momentos, así ocurran mientras montan bicicleta, caminan por el barrio, van a la escuela o doblan la ropa. Estos momentos informales facilitan hablarles a los niños sobre los riesgos de las drogas para que crezcan sin ellas.

Dígale a su hijo que lo recogerá de cualquier lugar donde se esté usando el alcohol o las drogas. Si no puede ir a buscarlo, como cuando está en el trabajo, llame a un adulto responsable que lo pueda recoger.

DÉ EL EJEMPLO

Los niños aprenden lo que ven. El comportamiento de los padres influye en cómo ellos mismos se comportan. Si bebe alcohol, hágalo con moderación según las pautas alimenticias de Estados Unidos ([consulte la página 24](#)). Nunca sugiera que beber es una buena manera de manejar los problemas. En su lugar, muéstrelle a su hijo formas saludables de manejar el estrés o los problemas, como hacer ejercicio, escuchar música o hablar con un amigo.

Pídales a otros adultos que sean modelos positivos en la vida de su hijo. Los abuelos, por ejemplo, pueden reforzar los valores que usted les quiere inculcar. Si los abuelos no viven cerca, pueden conversar por texto, o aplicaciones de mensaje o video.

PROMUEVA ACTIVIDADES SALUDABLES

Encuentre maneras saludables de mantener a sus hijos ocupados después de la escuela, los fines de semana o en el verano. Los deportes proporcionan a los niños ejercicio, reducen el estrés y les enseñan la importancia de mantenerse saludables y evitar las drogas.^{57,58} A su hijo le podría interesar tomar clases de arte, unirse a un club juvenil, hacer trabajo voluntario o pagado, como ayudar en un campamento, cortar el césped o cuidar niños más pequeños.

SUPERVISE LA VIDA SOCIAL DE SUS HIJOS

Conozca los amigos de su hijo y los padres de estos. Dígalos a los otros padres que usted no permite que su hijo use tabaco, alcohol o drogas y que no los deja ir donde se consuman. Intercambie información de contacto y pídale que lo llamen si ven que su hijo rompe las reglas. Prometa hacer lo mismo por ellos.

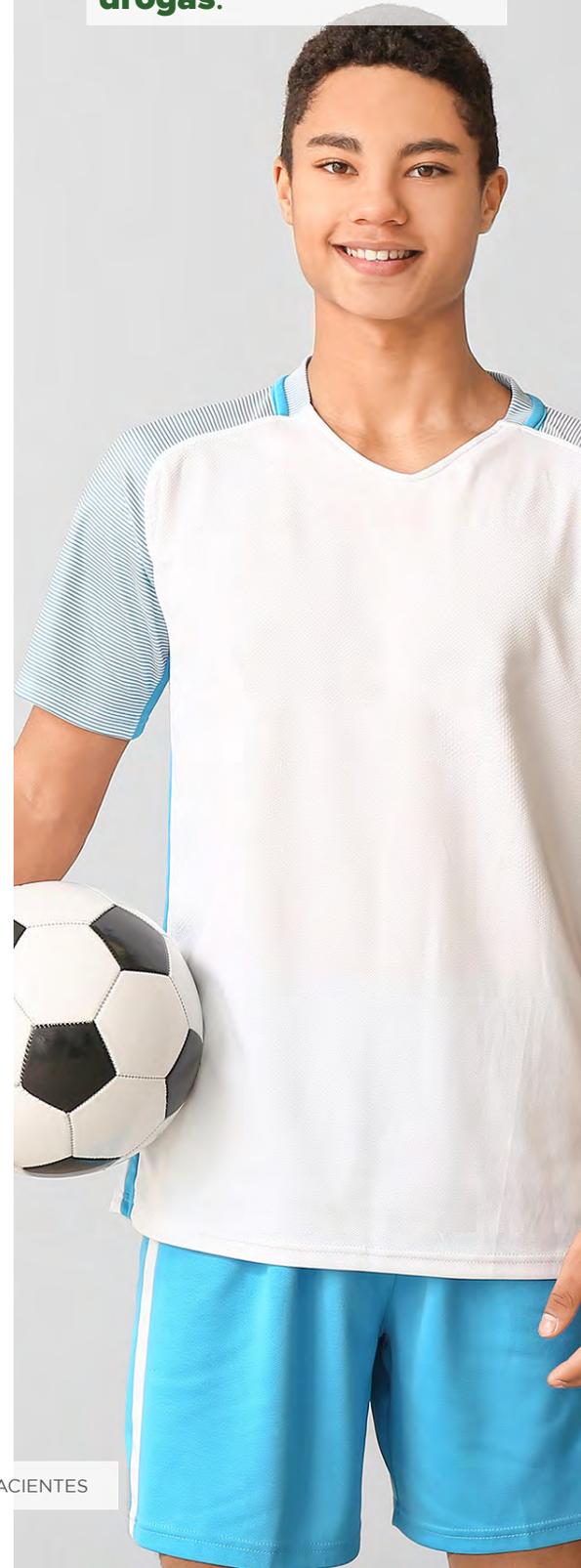
Vigile las actividades de sus hijos. Si su hijo asiste a la fiesta de un amigo, llame a los padres del amigo y pregunte quién los supervisará. Explique que usted no permite que su hijo esté donde se consuma alcohol o drogas. Si es posible, pase por la fiesta para ver cómo está la situación. Recuerde que usted es responsable de los amigos de su hijo cuando están en su casa. La mayoría de los estados tienen sanciones severas por proporcionar alcohol a menores. Encierre cualquier alcohol que tenga en su casa y asegúrese de que nadie traiga alcohol o drogas a su casa.

SUPERVISE EL USO DE LAS REDES SOCIALES

Los jóvenes de hoy tienen acceso a un sinnúmero de contenido en las redes sociales, incluido contenido que promueve fumar y el uso del alcohol y otras drogas como algo para estar en onda, ya sea en mensajes colgados en las redes o en anuncios publicitarios. Un informe de 2011 mostró que los adolescentes que usan las redes sociales son más propensos a usar tabaco, alcohol y marihuana que los adolescentes que no están en las redes sociales. El riesgo fue mayor para los adolescentes que habían visto imágenes de otros jóvenes cogiendo nota con el alcohol o las drogas. Además, la investigación ha demostrado un vínculo entre ver mensajes que contienen imágenes o comentarios sobre el alcohol en las redes sociales y el consumo de alcohol.⁵⁹

Proteja a sus hijos hablándoles desde pequeños sobre cómo comportarse en línea. Busque sitios que reflejen sus valores y promuevan costumbres saludables, y visite esos sitios con su hijo. Informe a sus hijos sobre los riesgos asociados con las redes sociales, incluido el contacto con otras personas y contenido

Los deportes proporcionan a los niños ejercicio, reducen el estrés y les enseñan la **importancia de mantenerse saludables y evitar las drogas.**



inapropiado.⁶⁰ Aunque no quiera ser un padre entrometido, usted es la persona más adecuada para supervisar la actividad en línea de su hijo ya que hay poca protección legal para los adolescentes en línea.⁶¹ Por eso es su deber controlar el tiempo que su hijo pasa en línea; conocer las contraseñas que su hijo usa para conectarse a las redes sociales; y usar los controles parentales para limitar las actividades en línea de su hijo. El Departamento de Justicia proporciona un recurso útil con más información sobre este tema en <https://www.justice.gov/coronavirus/keeping-children-safe-online>.

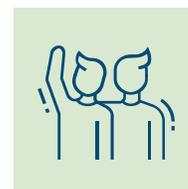
AYUDE A APOYAR UNA ESCUELA SALUDABLE

La conexión escolar ocurre cuando los estudiantes sienten que sus compañeros de escuela y los adultos de la comunidad se preocupan por ellos y su aprendizaje. Estos estudiantes tienen menos probabilidades de participar en conductas de riesgo y más probabilidades de obtener mejores calificaciones.⁶²

El Departamento de Educación de EE.UU. ha desarrollado encuestas sobre el ambiente escolar de alta calidad, y una plataforma web relacionada para ayudar a las escuelas a evaluar el ambiente escolar.⁶³ En un ambiente escolar positivo todos colaboran en la educación de los jóvenes. Los estudiantes se sienten seguros, comprometidos y respetados. Para obtener más información, descargue la guía titulada *U.S. Department of Education's Parent and Educator Guide to School Climate Resources* en <https://www2.ed.gov/policy/elsec/leg/essa/essaguidetoschoolclimate041019.pdf>.

Las políticas escolares también están relacionadas con tasas más bajas de trastornos por uso de sustancias y problemas de salud mental entre los estudiantes.⁶⁴ Si la escuela de su hijo no tiene un programa para educar sobre el peligro de las drogas o políticas escritas sobre cómo manejar los incidentes relacionados con las drogas, reúnase con el director, la junta escolar, o la Asociación de Padres y Maestros para establecerlas.⁶⁵

Además, el Departamento de Educación de EE.UU. ha elaborado una hoja informativa para ayudar a las escuelas, distritos escolares y universidades a manejar los problemas relacionados con las drogas, especialmente la sobredosis, y cómo responder cuando ocurran para proteger a la comunidad escolar. Para obtener más información, descargue la Hoja de datos sobre opioides del Departamento de Educación de EE.UU.: Preparación para emergencias relacionadas con opioides para escuelas K-12 e instituciones de educación superior en <https://rems.ed.gov/docs/Opioid-Fact-Sheet-508C.pdf>.



El vínculo con la escuela ocurre cuando los estudiantes sienten que sus compañeros de escuela y los adultos de la comunidad se preocupan por ellos y su aprendizaje.



PARTICIPE EN LA COMUNIDAD

Conozca a sus vecinos. Pídeles que le informen sobre cualquier situación o actividad fuera de lo común cuando los niños regresan de la escuela y usted no está en casa. Haga lo mismo por sus vecinos cuando esté en casa.

Pregunte a los líderes comunitarios qué están haciendo para combatir las drogas. ¿Hay clubes libres de drogas donde los adolescentes puedan pasar el rato, escuchar música o practicar deportes? Si no es así, reúnanse con los funcionarios públicos y averigüe cómo crear esos lugares. ¿Existen leyes (como verificar la identificación en las tiendas y los eventos públicos) y si se están aplicando efectivamente esas regulaciones?

Además, tenga en cuenta lo siguiente:

- El Plan de Prevención Estratégica de SAMHSA muestra a los miembros de la comunidad cómo abordar el uso indebido de sustancias y los problemas relacionados. Obtenga más información en <https://go.usa.gov/x62gM>.
- Organizaciones como las Coaliciones Comunitarias Antidrogas de Estados Unidos en www.cadca.org pueden ayudar a su comunidad a identificar y abordar los problemas locales. CADCA trabaja con más de 5,000 coaliciones comunitarias en los 50 estados y varios países.
- Hay modelos de organización comunitaria que han resultado ser eficaces para reducir los factores de riesgo y el consumo estupefacientes. Los modelos de [PROSPER](#) y [Communities That Care](#) han sido evaluados rigurosamente y han demostrado ser efectivos para reducir los factores de riesgo, aumentar los factores de protección y reducir el consumo de sustancias y sus consecuencias negativas.^{66,67,68}
- El Programa de apoyo para comunidades libres de drogas ofrece fondos federales a coaliciones comunitarias para prevenir el consumo de sustancias entre los jóvenes. En 2019, el programa DFC financió más de 700 coaliciones en Estados Unidos. Para más información visite www.cdc.gov/drugoverdose/drug-free-communities/coalitions.html.

¿CÓMO HABLO CON MI HIJO SOBRE LAS DROGAS?⁶⁹

Algunos padres encuentran difícil hablar con sus hijos sobre las drogas y el alcohol. Pero es importante educarlos sobre estas sustancias y qué hacer si se les ofrece drogas. Estas conversaciones no son algo que ocurre una vez y se acabó. Hable sobre las drogas con sus hijos desde pequeños; continúe a medida que crecen y su nivel de interés y entendimiento se desarrolla. Su disposición para hablar y escuchar les dice que usted le da importancia a sus intereses y a la misma vez entiende mejor sus actividades.

Una gran parte de la comunicación es escuchar. Por ejemplo, pregúnteles a sus hijos qué saben sobre la marihuana. Pregúnteles si creen que el alcohol es peligroso. Pregúnteles qué creen que puede suceder si alguien hace un mal uso de medicinas estimulantes recetadas. La actitud de ellos es importante porque si piensan que una droga en particular es peligrosa, es menos probable que la usen; si piensan que una droga es inofensiva, es más probable que la usen. Es su responsabilidad decirles que el tabaco, las drogas y el alcohol tienen efectos graves sobre el comportamiento y la salud.

Pregúntele a su hijo qué él o ella quiere para su futuro. Pídale que piense sobre qué podría obstaculizar alcanzar sus metas o deseos. Ayúdelo a comprender las consecuencias a corto y largo

plazo de usar las drogas, el tabaco, los cigarrillos electrónicos y el alcohol.

En algún momento, es probable que su hijo le pregunte si usted ha consumido drogas alguna vez. Si su respuesta es no, explique cómo las evitó y cómo le ayudó vivir sin las drogas. Si su respuesta es sí, explique por qué no quiere que consuma drogas a pesar de que usted lo hizo. No es necesario confesarlo todo sino explicar honestamente por qué las usó y por qué usted no quiere que cometa el mismo error. Podría decir algo así:

- “Fumé yerba para quedar bien con mis amigos, pero ahora sé lo peligroso que era, y hoy es aún más peligroso. Ahora comprendo los efectos devastadores que las drogas pueden tener sobre el cerebro y el futuro de las personas, así que haré todo lo posible para ayudarte a alcanzar tu potencial, tomar decisiones saludables y evitar las drogas. Si pudiera volver a hacer las cosas, nunca hubiera probado las drogas. Espero que tú tampoco.”
- “Las drogas son ilegales hoy igual que en el pasado, y hay graves consecuencias si te encuentran con ellas. Sería un desgracia si arruinaras tu futuro.”

- “Probé drogas, pero sentí que perdía el control sobre ellas y me enganché. Finalmente pude dejarlas, pero fue difícil, y también luchar para no reincidir. Espero que nunca las pruebes, ninguna de ellas.”
- “Pudiese parecer que la mayoría de los niños de tu edad usan drogas, pero no es así. Además, usar drogas puede reducir tus posibilidades de éxito en la escuela y el trabajo.”

Esta sección sugiere formas de hablar con niños de distintas edades. Aunque está dividido en preescolar, primaria, secundaria, preparatoria y jóvenes, las edades de los estudiantes en estos grados pueden variar entre localidades. Además, los niños no se desarrollan necesariamente al mismo ritmo y los problemas relacionados con las drogas varían entre comunidades. Utilice las sugerencias más adecuadas para el nivel de madurez de su hijo y su entorno.

CONSEJOS PARA HABLAR CON NIÑOS DE EDAD PRESCOLAR

Los niños pequeños hacen muchas preguntas. Cuando usted responde les indica que pueden confiar en usted para dar respuestas confiables. Durante la primera infancia, incluso cuando un niño ingresa al preescolar o asiste a la guardería, la familia juega el papel más importante en su desarrollo.⁷⁰

No se preocupe de que hablar con su hijo sobre las drogas le pondrá la idea de usarlas en la mente, o que lo tiene a experimentar. Es posible que sepan la importancia de los medicamentos e incluso pueden recordar que les dio algunos cuando estaban enfermos. Indíqueles cómo usar los medicamentos de venta libre correctamente y que solo los deben tomar cuando se los administran adultos de confianza como padres y cuidadores.

Las actitudes que forman sus hijos cuando son pequeños les ayudan a tomar decisiones saludables cuando sean mayores. Hable a menudo con los niños en edad preescolar y escuche lo que dicen.

- Los niños pequeños imitan a los adultos, así que aproveche todas las oportunidades que pueda para compartir su oposición a las drogas. Cuando vea a alguien fumando, por ejemplo, dígame a su hijo que el tabaco es malo y que puede causar enfermedades graves o la muerte.
- Enseñe al nivel de los niños. A esta edad ellos le escucharán mientras les explica que sustancias como los productos de limpieza o la pintura contienen ingredientes nocivos. Advértales que nunca deben tomar medicamentos a menos

CÓMO GUARDAR LOS MEDICAMENTOS

Siga las recomendaciones de los CDC para el [almacenamiento seguro de los medicamentos](#):

- Para guardar los medicamentos, escoja un lugar seguro en su casa que esté fuera de la vista y el alcance de los niños pequeños.
- Siempre póngale la tapa a los frascos de medicamentos y si el frasco tiene una tapa de seguridad gírela hasta que escuche el clic o no pueda girar más.
- Siempre regrese los medicamentos al lugar seguro de almacenamiento y no en la encimera de la cocina o en la mesa de noche.
- Pídale a toda la familia, invitados y visitantes a su casa que guarden carteras, bolsos o abrigos que contengan medicamentos fuera de la vista y alcance de los niños.
- Mientras esté de viaje guarde los medicamentos en un lugar seguro, como un estante alto fuera de la vista y alcance de los niños pequeños.



Los niños pequeños imitan a los adultos, así que **aproveche todas las oportunidades que pueda para compartir su oposición a las drogas.**

que usted, un abuelo, un cuidador, o profesionales de la salud como enfermeros o médicos, se los administren.

- Los niños en edad preescolar tienen períodos de atención cortos, así que dé respuestas breves y honestas. Si ocasionalmente disfruta de una cerveza el fin de semana y su hijo de 4 años quiere probarla, intente interesarlo en otra cosa diciéndole: “No, esto es solo para adultos. Puede hacerle mucho daño a los niños. Déjame servirte un poco de jugo”.
- Enséñeles a tomar sus propias buenas decisiones. Si les gusta un superhéroe o atleta famoso, anímelos a comer alimentos saludables para que crezcan sanos y fuertes como su ídolo. Además, permítales tomar decisiones (por ejemplo, cómo vestirse para ir al preescolar) que generen confianza en su capacidad de decidir.

CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS ESTUDIANTES DE 6 A 10 AÑOS DE EDAD

Los niños de esta edad están ansiosos de aprender. Puede hablar con ellos sobre las consecuencias del uso de las drogas, por ejemplo, cómo causan daños al cuerpo y la mente y conducen a la adicción. Siga enseñando y fomentando las buenas costumbres para llevar una vida saludable.

Establezca ocasiones y lugares donde pueda hablar sin interrupciones con su hijo. La hora de la comida suele ser buena oportunidad para hablar y escuchar. También pueden conversar mientras caminan por el barrio o cualquier otra actividad saludable de al menos 15 minutos de duración. Así podrá saber qué pasa en su vida y desarrollar confianza.

- Explique cuál es la diferencia entre las drogas buenas y las malas. Dígalas que los niños solo deben tomar medicamentos cuando el adulto a cargo se lo indique. (Esto incluye medicamentos recetados para el TDAH, que pueden diagnosticarse y medicarse a esta edad). Asegúrese de que comprendan que los medicamentos buenos también pueden enfermarlo o matarlo cuando se usan de manera indebida, cuando no han sido recetados para el individuo, o si se toman en sobredosis (usar demasiado) o para drogarse (coger nota).
- Repita su mensaje con frecuencia. Recuerde a los niños que algunas drogas pueden dañar el cerebro o causar sobredosis mortales. Explique cómo incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden enfermar a los niños y dañar su cerebro, lo que les dificultará aprender y recordar las lecciones en la escuela.
- A los niños les encanta que los elogien, así que hágalo siempre que se lo merezcan. Por ejemplo, dígalas que son muy inteligentes porque no les gusta el humo de los cigarrillos y que usted confía en su capacidad para tomar buenas decisiones.
- Otra manera de combatir las drogas es colaborar con otros en ese esfuerzo. Por ejemplo, cuando su hijo entre en la escuela primaria, ofrézcase para ayudar en una actividad, evento o programa escolar que luche contra las drogas.
- Si su hijo no le pregunta sobre las drogas o el alcohol, tome la iniciativa. Inicie conversaciones utilizando eventos en las noticias o en sus propias vidas. Haga esto a cualquier edad. Por ejemplo, su hijo le dice que su amigo Kevin viajaba en un automóvil con su hermano mayor que fumaba marihuana mientras conducía. Hable sobre la importancia de no viajar en un automóvil con alguien que esté usando drogas y explique qué debe hacer en esa situación. Podría decir: “El hermano de Kevin hizo algo ilegal y podría ir a la cárcel o haber tenido un accidente grave. Espero que sepas que puedes llamarme si alguien con quien viajas está bebiendo o usando drogas. Iré a buscarte de día o de noche.” Puede añadir: “Tendrás carné de manejar en unos años y me alegra que sepas lo peligroso que es conducir bajo la influencia del alcohol o las drogas.”



A los niños les encanta que los elogien, así que hágalo siempre que se lo merezcan.

CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE 11 A 14 AÑOS DE EDAD

Comenzar la escuela intermedia (o secundaria) es un gran paso. Si usted comenzó a hablar con sus hijos sobre las drogas y el alcohol a una edad temprana, ya ellos tienen la información necesaria y saben cómo comportarse. Si no lo hizo antes, ya es hora de hacerlo. Es posible que su hijo ya padezca de factores estresantes que pueden llevarlo a usar drogas. Tenga en cuenta que el estudio Monitoring the Future mostró aumentos en vaporizar (tanto de nicotina como marihuana) y uso de inhalantes por estudiantes de octavo grado encuestados en 2019.⁷¹

Esta etapa de la adolescencia también es un buen momento para escuchar, observar y consultar con otros padres.

- Al igual que con los niños más jóvenes, anime a sus hijos en estas edades a compartir sus sueños para el futuro. Pregúnteles qué actividades disfrutaban y ayúdelos a seguir esos intereses de manera positiva, como participar en el arte, la música, deportes, servicio comunitario y clubes académicos. Hable con ellos sobre cómo tomar buenas decisiones, vivir sanamente y establecer metas.
- A esta edad, los adolescentes comienzan a preocuparse más por su apariencia. Recuérdeles que es normal que sus cuerpos cambien. Encuentre formas saludables de ayudarlos a aumentar su confianza y manejar las presiones, y hable sobre cómo el alcohol, el tabaco y otras drogas pueden hacerle daño. Si a su hijo le gustan los deportes, dígame que manteniéndose saludable y activo lo ayudará más en el deporte que usar sustancias de rápido efecto como los esteroides anabólicos que causan daño a largo plazo.
- Los amigos tienen mucha influencia en estos años, así que conozca quienes son sus hijos. Si los conduce a algún lugar, por ejemplo, escuche para saber de qué hablan y sobre las tendencias actuales, y ver cómo su hijo interactúa con los demás. Si su hijo tiene dificultades sociales o parece atraído por un grupo de compañeros problemáticos, trate de averiguar por qué. Cuando se reúna con los amigos de su hijo, dígame que usted no aprueba que los menores de edad usen alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos ni otras drogas. Pregúntele a los amigos de su hijo: “¿Vas a ser una influencia positiva para que mi hijo siga mis reglas o no?” Conozca a los padres de los amigos y comparta con ellos su deseo de criar un niño que entienda los riesgos de las drogas.



Recuerde, es importante hablar, pero también es importante escuchar.

- Cuando hable con sus hijos, sugiera frases que puedan decir si alguien les ofrece drogas o alcohol, como “¡Eso hace mucho daño!” o “¡Mi mamá me mataría si me tomo una cerveza!”
- Dígales a sus hijos con frecuencia que vendrá a buscarlos en cualquier momento si necesitan salir de un lugar donde se está usando el alcohol o las drogas. Promételes que no se meterán en problemas por llamarle. Si no puede ir, busque a un adulto responsable que lo haga. Hable con ellos sobre qué deberían hacer si ven alcohol o drogas en una fiesta.
- Recuerde, es importante hablar, pero también es importante escuchar. Es posible que tenga que hacer preguntas que requieran más que un “sí” o “no”. Use películas, canciones o eventos de la vida real como temas. Por ejemplo, “En esa película de anoche, la niña comenzó a beber cerveza para relajarse. ¿Crees que fue una buena idea?” o “Mi amiga descubrió que su hijo de 14 años fuma y es adicto a la marihuana. Por eso, ahora tiene que ir a un centro de tratamiento para que lo ayuden a dejar de fumar y recuperar su salud. ¿Cómo crees que será recibir tratamiento en uno de esos centros?” (Para obtener información sobre cómo ayudar a los miembros de la familia a buscar tratamiento, visite <https://www.samhsa.gov/families>.)
- Es posible que tenga que hacer de maestro. Por ejemplo, su hijo puede pensar que beber alcohol está bien si no usa drogas fuertes. Dígale que todas las drogas son dañinas y que el alcohol es un tipo de droga que también perjudica la salud. Además, enséñeles cómo encontrar información confiable en sitios web como www.justthinktwice.com y nida.nih.gov/teens, que fueron elaborados para adolescentes y jóvenes. Incluso puede exigirles que visiten esos sitios web e informar sobre lo que aprendieron antes de ir a su primera fiesta.

CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE 15 A 18 AÑOS DE EDAD

A esta edad, la mayoría de los jóvenes han tenido muchas oportunidades de probar drogas, alcohol y tabaco. Incluso si no lo han hecho, probablemente han visto a otros hacerlo, a veces en exceso y tal vez con graves consecuencias. Quizás conozcan a otros jóvenes con drogadicción.

Usted no puede elegir los amigos de sus hijos. Pero sí puede fomentar comportamientos saludables para que sus hijos y sus amigos participen en actividades que no incluyan el alcohol, las drogas o fumar.

- Los adolescentes de esta edad generalmente entienden lo que puede suceder si usan drogas. Mientras piensan en su futuro, recuérdelos que el consumo de sustancias puede poner en peligro sus sueños, afectar negativamente sus posibilidades de ir a la universidad, entrar en el ejército o buscar empleo en ciertas carreras. Anímelos a continuar participando en actividades que disfruten, como se discutió en la sección anterior sobre formas de hablar con los estudiantes de 11 a 14 años de edad.
- Asegúrese de que su hijo entienda cómo el alcohol afecta negativamente y daña al feto durante el embarazo. No hay nivel inocuo de alcohol para los menores de edad y no hay cantidad inocua de alcohol para las mujeres embarazadas ya que cualquier cantidad puede causar daños permanentes al bebé.
- Los adolescentes quieren independencia, pero aún necesitan límites apropiados. Pídales que le ayuden a establecer esos límites (p.ej., cuándo deben estar en casa). Además, pregúnteles qué consecuencias piensan que deben aplicarse por romper las reglas. Cumpla sin falta los castigos cuando se salten las reglas, y no se rinda cuando se rebelen. Lo están poniendo a prueba y eso es normal.



Si tienen una buena relación, su hijo acudirá a usted cuando tenga preguntas o inquietudes sobre las drogas, el alcohol o cualquier otro problema.

- Dígales a sus hijos a menudo que usted los quiere y se preocupa por ellos, y demuéstrello haciendo actividades y pasando tiempo con ellos regularmente. Si tienen una buena relación, su hijo acudirá a usted cuando tenga preguntas o inquietudes sobre las drogas, el alcohol o cualquier otro tema o problema. Aun cuando buscan su independencia, quieren la atención de los adultos que ellos aman y respetan. ¡Te necesitan!
- Sepa lo que está en boga. La tabla de Identificación de drogas al final de la Sección 2 le muestra algunas (pero no todas) las sustancias que se abusan comúnmente. Nuevas drogas aparecen en el mercado con frecuencia, así que lo que hoy está en uso en su localidad quizás no esté en la tabla. Pregúntele a su hijo cuáles drogas se usan actualmente en su escuela, en las casas de sus amigos y en las fiestas.
- A veces los adolescentes insisten que los padres los dejen beber en casa, argumentando que es más seguro. No los deje, y no permita que su hijo dé una fiesta en su casa donde se sirva alcohol. Hacerlo demostraría que usted

aprueba que los menores de edad consuman alcohol. Además, usted podría tener responsabilidad legal por cualquier cosa que le suceda a los menores que beben en su casa, incluido lo que suceda después de abandonar su hogar. Más bien, pregúnteles por qué quieren beber y discutan otras actividades divertidas y sanas que pueden hacer con sus amigos en la fiesta, como música, baile, juegos, o rifas.

- Sus hijos pueden tratar de debatir sobre el consumo de marihuana por razones médicas o de otro tipo. Aproveche esa oportunidad para hablar con ellos sobre los peligros de las drogas. Asegúrese de que su hijo sepa que consumir marihuana en cualquier forma es ilegal para los jóvenes, tiene efectos nocivos en el cerebro adolescente, y está prohibido y sancionado por ley federal.
- Al igual que con los jóvenes de cualquier edad, alábelos por tomar buenas decisiones. El saber que los apoyas y te preocupas por su salud y bienestar, puede motivarlos a evitar las drogas.

- Criar a los hijos no termina cuando se van a la universidad o se mudan de casa. Muchas universidades tienen programas para estudiantes de primer año que cubren las políticas, recursos y servicios para evitar el uso indebido de las drogas y el alcohol en el campus. Si es así, asista con su hijo; de lo contrario, averigüe qué oficina es responsable de proporcionar esa información y vaya con su hijo para obtenerla. Pregunte si los programas antidrogas están respaldados por la investigación científica. Asegúrese de que su hijo conozca las sanciones legales y escolares por acciones como conducir ebrio o drogado, el consumo de alcohol por menores de edad, uso de drogas ilegales o presentar un carné falso para adquirirlas.

CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS JÓVENES DE 18 A 21 AÑOS DE EDAD

A esta edad, los jóvenes están a punto de graduarse de la secundaria y enfrentan decisiones importantes sobre su futuro, como si deben ir a la universidad, entrar en la fuerza laboral, al ejército, o seguir otro camino. Este suele ser un periodo estresante para muchos jóvenes que puede hacerlos más propensos a buscar escape en las drogas. También puede ser un momento de ilusión ya que tienen más libertad y oportunidades para conocer gente nueva y tener nuevas experiencias, lo que puede implicar que se les ofrezcan ciertas drogas por primera vez. En 2019, el 53% de los jóvenes entre las edades de 18 y 22 años, independiente de si asisten o no a la universidad, dijeron que habían usado drogas ilícitas o alcohol durante el mes anterior.⁷² Quizás resulte más difícil mantenerse conectado a los jóvenes a medida que se independizan. Recuerde, los jóvenes todavía buscan el apoyo y la orientación de sus padres, y lo que usted les dice sobre las drogas sigue teniendo impacto.⁷³



Recuerde, los jóvenes todavía buscan el apoyo y la orientación de sus padres, y lo que usted les dice sobre las drogas sigue teniendo impacto.

- Las conversaciones con los jóvenes pueden cambiar significativamente a medida que maduran y ganan independencia. Quizás ya no vivan en casa, o tengan un horario de trabajo que impide verlo con frecuencia. Cuando los vea, busque oportunidades para plantear el tema de las drogas.
- El proceso de matricularse en la universidad ofrece muchas oportunidades para hablar con su hijo sobre las drogas. En los recorridos por el campus, puede preguntarle qué piensa sobre los albergues universitarios que prohíben las drogas. Pasar por los puntos de venta de alcohol o de cannabis en la comunidad es una oportunidad para hablar sobre lo fácil que es obtenerlos, y cómo resistir la presión de beber o usar drogas.

Los padres juegan un papel importante en prevenir que sus hijos empiecen a usar las drogas.



- Si ya están en la universidad, recuérdelos que evitar las drogas puede ayudarlos a mantener sus estudios y futuras opciones laborales en buen camino. Pregúnteles cómo manejarían las situaciones en las que el uso de las drogas por sus compañeros podría crear un problema, como interferir con el tiempo de estudio o provocar avances sexuales indeseados. Si ya están en la fuerza laboral, dígalos que es posible perder el empleo ya que las drogas afectan el rendimiento del empleado y son motivo de inseguridad en el trabajo.
- Los jóvenes que ingresan a la fuerza laboral pueden estar expuestos a compañeros de trabajo que beben o consumen drogas. Hable con su hijo sobre los desafíos laborales y las relaciones con sus compañeros de trabajo. En estas conversaciones, trate de hablar sobre la influencia o presión que pueden ejercer los compañeros de trabajo para beber o usar drogas.
- Recuérdelo a sus hijos que las drogas los ponen a ellos y a sus amigos en peligro. El consumo excesivo de alcohol en particular se asocia con eventos como accidentes automovilísticos, ahogarse, disparos con armas de fuego y grave o mortal intoxicación. Cuando se bebe alcohol es más difícil tomar buenas decisiones, como usar protección durante el sexo.
- En caso de duda, recuérdelos que las drogas son ilegales y que un antecedente penal de arresto y condena por drogas o alcohol puede dificultar obtener empleo o avanzar en su carrera.
- Ya sea que estén en la universidad, trabajando, o en otras actividades, los jóvenes suelen hacer nuevos amigos diferentes a los de la infancia o adolescencia, cuyos padres y valores quizás ya conozca. Si su hijo vive cerca de usted, dígalos que invite a sus nuevos amigos a comer en casa. Si su hijo vive fuera de casa, invítelo con sus amigos a comer en un restaurante la próxima vez que usted lo visite. Esta puede ser una buena oportunidad para conocer los nuevos amigos de su hijo y mantenerse conectados.

CÓMO COMENZAR LA CONVERSACIÓN

Hablar con sus hijos sobre el alcohol, el tabaco y las drogas no tiene por qué ser difícil. Las siguientes situaciones pueden ser momentos de enseñanza:

- Si ve a una persona joven fumando, hable sobre los efectos negativos del tabaco.



No suponga que sus hijos saben cómo evitar la tentación. **Más bien, infórmeles sobre los riesgos y las alternativas para que puedan tomar decisiones saludables.**

- Si ve una noticia relevante, discúptala con su hijo. ¿Un conductor que estaba bebiendo atropelló y mató a alguien? ¿Una pareja joven bajo la influencia de las drogas o el alcohol tuvo relaciones sexuales sin protección que resultó en un embarazo no planificado? Pregúntele a su hijo qué le parecen estas situaciones y las posibles consecuencias.
- Si ve con sus hijos una película o programa de televisión donde se usan las drogas, se fuma o consume alcohol, pregúnteles si esto hace que las drogas parezcan divertidas. Hable sobre lo que les sucede a esos personajes, o lo que sucede en la realidad.
- Si lee, escucha o conoce de alguien afectado por el uso de las drogas, recuérdale a su hijo que casi cualquier persona puede quedar adicto a ellas. Discuta la importancia del tratamiento y el apoyo a las personas que se recuperan de la drogadicción.

POR QUÉ DEBE HABLAR CON SU HIJO SOBRE EL ALCOHOL⁷⁴

- La probabilidad de que los niños usen alcohol aumenta a medida que crecen. Alrededor del 10% de los niños de 12 años de edad dicen que han probado el alcohol. Ese número salta al 50% a los 15 años. Cuanto más temprano hables con ellos, mayor influencia tendrás.
- Los padres influyen mucho sobre la decisión de un niño de probar alcohol. Un 80% de los niños dijeron que los padres deben involucrarse en la decisión sobre el uso del alcohol.
- Hablar con los niños antes de que comiencen a beber es lo mejor, pero en cualquier momento es mejor que ninguno. Si es claro y honesto con ellos, es más probable que escuchen sus consejos y respeten las reglas establecidas. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para hablar con los hijos sobre el alcohol.

QUÉ HACER Y QUÉ NO AL HABLAR CON NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES SOBRE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL⁷⁵

SÍ	NO
■ Explique los peligros en un lenguaje que entiendan.	■ Reaccione con enojo, incluso si su hijo dice cosas ofensivas o intolerables.
■ Explique por qué usted no quiere que ellos usen drogas. Por ejemplo, explique que las drogas pueden alterar su concentración, memoria, habilidades motoras y pueden llevar a malas calificaciones.	■ Espere que todas las conversaciones con sus hijos salgan perfectas. No será así.
■ Esté presente cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o la noche, o los quehaceres.	■ Suponga que sus hijos saben cómo evitar la tentación. Más bien, infórmeles sobre los riesgos y las alternativas para que puedan tomar decisiones saludables. Díales que practiquen cómo decir no con anticipación para que estén preparados.
■ Tenga confianza en su propia habilidad de ayudar a su hijo a crecer sin consumir alcohol, tabaco y otras drogas.	■ Hable sin escuchar.
■ Alabe a sus hijos cuando se lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y los hace sentir bien sin consumir drogas ni alcohol.	■ Invente cosas. Si su hijo le pregunta algo que no sabe, prométale que buscará la respuesta para que ambos puedan aprender juntos. Después vuelvan a conversar.



¿QUÉ HAGO SI CREO QUE MI HIJO ESTÁ USANDO DROGAS?

A veces, a pesar de todos los esfuerzos de los padres, los hijos experimentan con las drogas o el alcohol. Si cree que algo está pasando con su hijo, tome medidas para averiguar exactamente qué es lo que ocurre.

Por ejemplo, un niño que comienza a actuar retraído o parece cansado, deprimido o perturbado sin ninguna razón podría estar experimentando con las drogas. Otros síntomas⁷⁶ pueden incluir:

- Nuevos amigos
- Descuido en el aseo o la apariencia personal
- Malas notas en la escuela, faltar a clases
- Pérdida de interés en actividades favoritas
- Problemas de comportamiento o académicos en la escuela o con la ley
- Cambios en los hábitos de comer o el sueño
- No llevarse bien con otros miembros de la familia
- Decir mentiras o robar

Esto no siempre significa que hay un problema de drogas o alcohol, pero puede ser motivo de preocupación. Así que trate de averiguar lo que verdaderamente está pasando.

CÓMO PROCEDER

Comparta sus sospechas con su cónyuge, pareja o alguien en quien confíe que sea imparcial y pueda ayudar a resolver sus inquietudes, y hable con alguien que pueda responder sus preguntas, como un médico, líder religioso, enfermera o consejero escolar.

Antes de hablar con su hijo, practique la conversación hasta que esté seguro de que puede mantener la calma. Espere hasta que su hijo esté sobrio (o no esté bajo la influencia de las drogas) antes de comenzar la conversación. Comience por compartir sus sospechas, pero no haga acusaciones. “Sospecho que puedes estar fumando marihuana de vez en cuando. Te quiero y me preocupo por ti. ¿Está pasando algo que debemos hablar?”

Prepárese para todo tipo de reacciones. Su hijo puede acusarlo de entrometido, loco o hipócrita (especialmente si usted fuma o toma una copa de vez en cuando). Su hijo puede expresar odio y amenazar con irse de casa.

Mantenga la calma. Si su hijo niega la existencia de algún problema, enfatice cuánto usted se preocupa. “Quiero creerte, porque los jóvenes que usan drogas están en riesgo de muchas cosas malas. No lo podría soportar si algo malo te sucediera mientras estás bajo la influencia de las drogas.”

Si tiene evidencia de que su hijo está usando drogas o alcohol, aplique la disciplina correspondiente por infringir las reglas. “Recuerda, acordamos que ningún miembro de esta familia usaría drogas.” Durante esta

conversación, exprese su amor y preocupación a través de sus palabras y su tono. “Cariño, te queremos y me preocupo por ti. Te quiero sano, seguro y triunfador.”

Si las sospechas tienen fundamento (y especialmente si hay pruebas sólidas), no finja que todo está bien. Además, no se culpe ni crea que esto no puede estar pasando en su familia. El abuso de drogas ocurre en todo tipo de familias.

Si la conversación se sube de tono o vuelve fuera de control, exprésele amor y termine la discusión con un plan para reanudarla más tarde. Ha dado un gran paso y puede volver a intentarlo en otra ocasión. Si su hijo se niega a hablar o empeora, pídale ayuda a un consejero escolar, profesional de salud o al centro local de drogadicción.

TRASTORNOS CAUSADOS POR LAS DROGAS

La sociedad solía pensar que las personas adictas a las drogas carecían de fuerza de voluntad. Hoy en día las investigaciones científicas nos dicen que los trastornos por uso de sustancias no son defectos de carácter. La adicción es un trastorno cerebral crónico del que la persona puede recuperarse pero también puede recaer. Múltiples circuitos cerebrales que influyen en la adicción controlan las decisiones, impulsos, gratificación, reacción al estrés, el aprendizaje, la memoria, la motivación y otras funciones. Los cambios en estos procesos cerebrales pueden ser duraderos y dificultar que las personas eviten comportamientos dañinos y autodestructivos si no reciben apoyo adecuado para superar la adicción.⁷⁷

Para los adolescentes adictos a las drogas, el apoyo de la familia y la comunidad es importante para su recuperación. Hay varias formas comprobadas para tratar la adicción en los adolescentes, una de ellas es fortalecer las relaciones familiares mejorando la comunicación y promoviendo la abstinencia en el hogar. Los miembros de la comunidad, como consejeros escolares, otros padres y cuidadores, compañeros y mentores, también pueden ayudar a los jóvenes a superar la adicción con tratamiento, y apoyo durante la recuperación.

La adicción se puede tratar, pero la recuperación a largo plazo puede tomar varios intentos, así que nunca pierda la esperanza ni se rinda. Obtenga más información en www.nida.nih.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment.

SERVICIOS SAMHSA

La línea nacional de SAMHSA, 1-800-662-HELP (4357), proporciona información gratis las 24 horas del día en inglés y español sobre dónde acudir para obtener tratamiento, orientación y recursos de salud mental y drogadicción.

Visite www.findtreatment.gov para localizar profesionales y programas que ofrecen tratamiento de Buprenorfina, centros de tratamiento de opioides y más. También consulte la [Sección 6](#) de esta guía para obtener recursos adicionales sobre detección y tratamiento.



La adicción se puede tratar, pero la recuperación a largo plazo puede tomar varios intentos, así **que nunca pierda la esperanza ni se rinda.**

EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO

La detección, la intervención breve y la derivación a tratamiento es una forma de ayudar a los jóvenes que abusan de las drogas. Esto consiste de una evaluación rápida por un médico o especialista en la drogadicción para evaluar si su hijo usa sustancias y cuánto, e incluye derivación a tratamiento especializado si es necesario. Pídale al médico de su hijo que le haga una prueba de detección durante el chequeo anual. También puede obtener información sobre las opciones de tratamiento. Las opciones pueden variar desde unas pocas visitas ambulatorias con un profesional, hasta tratamiento más intensivo durante ingreso en un centro hospitalario.

RECUPERACIÓN

La recuperación ocurre cuando una persona adicta a las drogas deja de tomarlas y comienza a vivir una vida sana y productiva sin ellas. Mantenerse sobrio y alejado de las drogas a largo plazo puede ser difícil. Simplemente dejar de usar drogas durante unos días o incluso meses no significa que la persona se haya curado o recuperado de todo. La mayoría de las personas necesitan atención a largo plazo o constante para dejar de usar las drogas por completo y enderezar sus vidas.⁷⁸

Para los estudiantes en recuperación que regresan a la escuela, existen recursos para ayudarlos a mantener el progreso logrado. Varios ejemplos incluyen:

- El sitio web de la **Asociación de Escuelas de Recuperación** en www.recoveryschools.org tiene información sobre escuelas para estudiantes que se están recuperando de la adicción a las drogas o el alcohol. Estas escuelas ofrecen cursos escolares regulares suplementados con servicios de recuperación.
- El sitio web de la **Asociación de Recuperación en la Educación Superior** en www.collegiaterecovery.org apoya a los estudiantes universitarios para que se mantengan sobrios, eviten las recaídas, y tengan éxito académico.

Por último, toda la familia puede necesitar asesoramiento. La recuperación no se trata solo del adicto. El bienestar de todos los miembros de la familia es importante para que puedan ayudar a la persona en la recuperación. El Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogadicción tiene recursos no solo para las personas en recuperación, sino también para familiares y amigos. Para más información visite www.ncadd.org.



RECURSOS

PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES

Above the Influence—

www.abovetheinfluence.com

Este sitio ofrece datos a los adolescentes que los ayudan a enfrentar las influencias negativas, como la presión para usar drogas y alcohol.

Elks Kid Zone—elkskidszone.org

Este sitio proporciona a los jóvenes una variedad de videos, juegos, libros para colorear y otros recursos para vivir sin las drogas.

Just Think Twice—www.justthinktwice.com

Este sitio de la DEA para jóvenes brinda información sobre las drogas y sus consecuencias.

NIDA for Teens—<http://nida.nih.gov/teens>

Este sitio del NIDA ayuda a los adolescentes a aprender sobre las drogas, obtener consejos de otros adolescentes, ver videos educativos y jugar juegos mentales. El sitio también incluye secciones para maestros y padres.

Students Against Destructive Decisions—

www.sadd.org

Esta organización utiliza la comunicación entre pares para ayudar a los jóvenes y menores de edad a evitar las malas decisiones, especialmente el consumo de alcohol, el uso de las drogas, manejar de manera riesgosa y bajo la influencia de las drogas, la violencia y el suicidio de los adolescentes.

Teens.smokefree.gov—

<http://teens.smokefree.gov>

Este sitio del Instituto Nacional del Cáncer ayuda a los adolescentes a comprender las decisiones que toman. Una aplicación gratuita de mensajería de texto proporciona apoyo. También tiene una línea gratuita para dejar de fumar: 1-800-QUIT-NOW.

PARA PADRES

Dependiendo de la edad y madurez de sus hijos, es posible que desee compartir enlaces en esta sección con ellos.

Association of Recovery in Higher Education—

www.collegiaterecovery.org

El objetivo de este grupo es apoyar a los estudiantes universitarios en recuperación.

Association of Recovery Schools—

www.recoveryschools.org

Este grupo de escuelas secundarias de recuperación ayuda a los estudiantes a tener éxito en la educación y la recuperación.

Community Anti-Drug Coalitions of America—

www.cadca.org

CADCA es una organización que ayuda a las comunidades a mantenerse seguras, saludables y sin drogas.

Drug Enforcement Administration—www.dea.gov

La DEA aplica las leyes sobre el control de sustancias en Estados Unidos. El sitio web tiene información para los adolescentes sobre sustancias peligrosas en www.justthinktwice.com. También tiene un sitio web para padres, cuidadores y educadores en www.getsmartaboutdrugs.com, y otro sitio para profesionales que trabajan para prevenir el uso de las drogas entre los estudiantes universitarios en www.campusdrugprevention.gov.

Elks Drug Awareness Program—www.elks.org/dap

El Programa de Concientización sobre las Drogas patrocinado por los Elks es el más grande de este tipo en Estados Unidos. Los Elks están comprometidos con la eliminación de las drogas ilegales en todos los sectores de la sociedad y creen que para garantizar un futuro brillante para nuestro país es esencial que nuestros hijos crezcan sin la influencia de las drogas.

Get Smart About Drugs—www.getsmartaboutdrugs.com

Este sitio tiene valiosos recursos educativos para padres, educadores y cuidadores sobre cómo prevenir el uso de las drogas. La información es proporcionada por la DEA.

Mentor Foundation USA—www.mentorfoundationusa.org

“Living the Example” de la Mentor Foundation USA es un innovador programa para evitar el uso de sustancias mediante la discusión entre pares y un foro donde pueden ser escuchados.

National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc.—www.ncadd.org

Encuentre información sobre la adicción al alcohol y las drogas, incluido cómo encontrar ayuda en su localidad.

National Families in Action—www.nationalfamilies.org

National Families in Action protege a los niños de las drogas adictivas mediante métodos respaldados por la ciencia, no por mitos y rumores. NFIA publica información para sobre las drogas adictivas en su sitio web *The Marijuana Report* en (www.themarijuanareport.org).

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism—www.niaaa.nih.gov

NIAAA ofrece folletos, hojas informativas y boletines sobre temas relacionados con el alcohol en su sitio web. Para obtener más información sobre la prevención del uso indebido de alcohol entre los estudiantes universitarios, visite www.collegedrinkingprevention.gov.

National Institute on Drug Abuse—nida.nih.gov

El NIDA aporta el poder de la ciencia a la investigación sobre el uso de drogas y la adicción. El sitio web cuenta con una sección para padres y maestros y otra para estudiantes y jóvenes.

National Parent Teacher Association—www.pta.org

Esta organización nacional colabora con grupos que promueven la salud y la seguridad de los niños. El sitio web le permite buscar por capítulo o cómo organizar un grupo en su área.

National Suicide Prevention Lifeline—www.suicidepreventionlifeline.org

Esta línea directa de crisis financiada por SAMHSA atiende varios problemas, no solo el suicidio. Llame al número gratuito 1-800-273-TALK (8255) si se siente triste, desesperado o suicida; si le preocupa un amigo o familiar; si ha sido intimidado; o si necesita ser conectado a tratamiento de salud mental.

Office of National Drug Control Policy—www.whitehouse.gov/ondcp

El personal de la ONDCP asesora al presidente sobre el control de drogas en Estados Unidos. También producen una Estrategia Nacional de Control de Drogas para abordar las drogas ilícitas, así como los delitos y los problemas de salud relacionados con las drogas.

Operation Prevention—www.operationprevention.com

La DEA y Discovery Education se han unido para combatir la epidemia del uso indebido de opioides recetados y de la heroína en todo el país. La misión de Operation Prevention es educar a los estudiantes mediante excursiones virtuales, actividades interactivas y lecciones digitales sobre los verdaderos impactos de los opioides, y sugiere cómo comenzar conversaciones para salvar vidas en el hogar y el aula.

Parent Movement 2.0—www.parentmovement2-0.org

Parent Movement 2.0 proporciona a los padres educación, apoyo entre pares y formas de actuar contra el consumo de drogas por los jóvenes.

Partnership to End Addiction—www.drugfree.org

The Partnership to End Addiction colabora con las familias, profesionales y otras organizaciones para poner fin a la adicción en Estados Unidos.

Smokefree.gov—www.smokefree.gov

Este sitio web del Instituto Nacional del Cáncer puede ayudarlo a usted o a un ser querido a dejar de fumar. El instituto apoya sus necesidades inmediatas y a largo plazo a medida que deja de fumar definitivamente. Además, puede llamar al número gratuito para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration—www.samhsa.gov

SAMHSA lidera los esfuerzos de salud pública para promover la salud conductual de la nación y mejorar la vida de las personas que sufren trastornos mentales y drogadicción. Para descargar u ordenar publicaciones de SAMHSA, visite www.store.samhsa.gov.

Teen Driving—www.nhtsa.gov/road-safety/teen-driving

El sitio del National Highway Traffic Safety Administration contiene recursos para ayudar a los padres a desarrollar reglas básicas para sus hijos jóvenes que aprenden o comienzan a manejar. El sitio ofrece información detallada sobre algunos de los problemas de seguridad más comunes que los conductores adolescentes deben evitar, incluido el consumo ilegal de alcohol. Aprenda a hablar con su hijo adolescente sobre cómo conducir de manera segura en www.nhtsa.gov/teen-driving/parents-talk-your-teen-driver-about-safe-driving.

U.S. Department of Education—<https://www.ed.gov/opioids/>

El sitio del Departamento tiene recursos para apoyar los esfuerzos de las agencias de educación estatales y locales para prevenir y reducir el uso indebido de opioides y otras drogas. El sitio también tiene recursos para ayudar a educar a los estudiantes, las familias y a los maestros sobre los peligros del uso indebido de las drogas y sobre cómo prevenir y superar la adicción.

Young Marines—www.youngmarines.com

Los Young Marines fortalecen las vidas de los jóvenes de Estados Unidos enseñándoles la importancia de la confianza en sí mismos, el éxito académico, honrar a los veteranos, la buena ciudadanía, el servicio comunitario y vivir de forma saludable y sin las drogas.





AGRADECIMIENTOS

La Administración para el Control de Drogas y el Departamento de Educación de EE.UU. agradecen a las siguientes personas y agencias por revisar y hacer comentarios útiles durante la elaboración de esta publicación:

Frances Harding

FMH Prevention Consulting, LLC

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

National Institute on Drug Abuse

Office of National Drug Control Policy

Nelia Nadal and Robert Vincent

SAMHSA's Center for Substance Abuse Prevention

Craig PoVey

Utah Division of Substance Abuse and Mental Health

Gail Taylor

Virginia Department of Behavioral Health and Developmental Services



NOTAS AL FINAL

- ¹ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). “Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results From the 2019 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. PEP20-07-01-001, NSDUH Series H-55),” (2020). Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.samhsa.gov/data/release/2019-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>.
- ² DuPont, R. L., K. M. Caldeira, H. S. DuPont, K. B. Vincent, C. L. Shea, y A. M. Arria. “America’s dropout crisis: The Unrecognized Connection to Adolescent Substance Use,” Institute for Behavior and Health, Inc., p. ii, (2013). Consultado el 5 de mayo de 2021. https://www.researchgate.net/publication/280156167_America's_dropout_crisis_The_unrecognized_connection_to_adolescent_substance_use.
- ³ National Institute on Drug Abuse (NIDA). “Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction,” Drug Abuse and Addiction. Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>.
- ⁴ U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General. U.S. Surgeon General’s Advisory: Marijuana Use and the Developing Brain. 2019. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/addiction-and-substance-misuse/advisory-on-marijuana-use-and-developing-brain/index.html#use-adolescence>.
- ⁵ Centers for Disease Control and Prevention (CDC). “Adolescent and School Health, Health & Academics.” Consultado el 5 de mayo de 2021. www.cdc.gov/HealthyYouth/health_and_academics/index.htm.
- ⁶ HHS, Office of the Surgeon General. U.S. Surgeon General’s Advisory: Marijuana Use and the Developing Brain.
- ⁷ NIDA, “Drugs, Brains, and Behavior.”
- ⁸ Johnston, L. D., R. A. Miech, P. M. O’Malley, J. G. Bachman, J. E. Schulenberg, y M. E. Patrick. “Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use 1975–2020: Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use,” Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan, pp. 4 & 77 (2021). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED611736.pdf>.
- ⁹ Ibid., p. 73.
- ¹⁰ Ibid., pp. 77–78.
- ¹¹ Hedegaard, H., A. M. Miniño, y M. Warner. Drug Overdose Deaths in the United States, 1999–2019. NCHS Data Brief, No. 394. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2020. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db394.htm>.

- ¹² Drug Enforcement Administration (DEA). “You Could Die From Drugs.” Consultado el 5 de mayo de 2021. www.justthinktwice.com/you-die-drugs.
- ¹³ U.S. Department of Agriculture (USDA) and HHS. (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. <https://dietaryguidelines.gov>.
- ¹⁴ Office of Disease Prevention and Health Promotion. “2020 Topics and Objectives, Adolescent Health.” Consultado el 5 de mayo de 2021. www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/Adolescent-Health.
- ¹⁵ NIDA, “Drugs, Brains, and Behavior.”
- ¹⁶ CDC. “Youth and Tobacco Use.” Consultado el 5 de mayo de 2021. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm.
- ¹⁷ HHS, Office of the Surgeon General. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: HHS, CDC, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2012. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99237/pdf/Bookshelf_NBK99237.pdf.
- ¹⁸ Johnston et al., p. 47.
- ¹⁹ Ibid.
- ²⁰ Ibid., p. 52.
- ²¹ NIDA. “Vaping Devices (Electronic Cigarettes) DrugFacts.” Consultado el 23 de junio de 2021. <https://www.nida.nih.gov/publications/drugfacts/vaping-devices-electronic-cigarettes>.
- ²² Ibid.
- ²³ Johnston et al., pp. 4 & 77.
- ²⁴ SAMHSA, “Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States.”
- ²⁵ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). “Alcohol Facts and Statistics.” Consultado el 5 de mayo de 2021. www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics.
- ²⁶ HHS, Office of the Surgeon General. Facing Addiction in America: The Surgeon General’s Report on Alcohol, Drugs, and Health. Washington, DC: HHS, 2016. <https://addiction.surgeongeneral.gov/sites/default/files/surgeon-generals-report.pdf>.
- ²⁷ NIDA. “Misuse of Prescription Drugs Research Report.” (2020). Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.nida.nih.gov/publications/research-reports/misuse-prescription-drugs/overview>.
- ²⁸ DEA. “Drugs of Abuse, 2020 Edition, a DEA Resource Guide.” Consultado el 5 de mayo de 2021. www.getsmartaboutdrugs.com/sites/getsmartaboutdrugs.com/files/publications/Drugs%20of%20Abuse%202020-Web%20Version-508%20compliant-4-24-20.pdf.
- ²⁹ DEA. “Get Smart About Drugs website, How Opioid (Painkiller) Abuse Can Lead to Heroin Use.” Consultado el 5 de mayo de 2021. www.getsmartaboutdrugs.com/content/how-opioid-painkiller-abuse-can-lead-heroin-use.
- ³⁰ NIDA. “Opioid Overdose Crisis.” Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.nida.nih.gov/drug-topics/opioids/opioid-overdose-crisis>.
- ³¹ CDC. “Opioid Data Analysis and Resources.” Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.cdc.gov/drugoverdose/data/analysis.html>.
- ³² NIDA. “Marijuana Potency.” Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.nida.nih.gov/drug-topics/marijuana/marijuana-potency>.
- ³³ CDC. “Trends in the Prevalence of Marijuana, Cocaine, and Other Illegal Drug Use National YRBS: 1991–2019.” Consultado el 5 de mayo de 2021. https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/factsheets/2019_us_drug_trend_yrbs.htm.

- ³⁴ SAMHSA. 2021. "Talking With Your Teen About Marijuana: Keeping Your Kids Safe." <https://store.samhsa.gov/product/talk-they-hear-you-talking-with-your-teen-about-marijuana-keeping-your-kids-safe-parent-brochure/PEP20-03-01-004>.
- ³⁵ Whitehill, J. M., J. A. Dilley, A. Brooks-Russell, L. Terpak, y J. M. Graves. "Edible Cannabis Exposures Among Children: 2017-2019," *Pediatrics* 147, No. 4 (April 2021), <https://doi.org/10.1542/peds.2020-019893>.
- ³⁶ DEA. "Get Smart About Drugs, Spice/K2, Synthetic Marijuana Drug Info." Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.justthinktwice.com/drugs/spice-k2-synthetic-marijuana>.
- ³⁷ Johnston et al., p. 17.
- ³⁸ CDC. "National Center for Health Statistics, National Vital Statistics Reports, Drugs Most Frequently Involved in Drug Overdose Deaths: United States 2011-2016," 67, No. 9 (December 20, 2018). Consultado el 5 de mayo de 2021. https://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr67/nvsr67_09-508.pdf.
- ³⁹ NIDA. "Principles of Substance Abuse Prevention for Early Childhood." Consultado el 5 de mayo de 2021. www.nida.nih.gov/publications/principles-substance-abuse-prevention-early-childhood.
- ⁴⁰ HHS, Office of the Surgeon General. Facing Addiction in America.
- ⁴¹ Czeisler, M. É., R. I. Lane, E. Petrosky, J. F. Wiley, A. Christensen, R. Njai, M. D. Weaver, et al. "Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, 2020." *MMWR Morb. Mortal Wkly. Rep.* 69, No. 32 (August 2020): 1049–57. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/pdfs/mm6932a1-H.pdf>.
- ⁴² National Institute of Mental Health. "Helping Children and Adolescents Cope With Disasters and Other Traumatic Events: What Parents, Rescue Workers, and the Community Can Do." Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-disasters-and-other-traumatic-events>.
- ⁴³ CDC. "Preventing Adverse Childhood Experiences." (2021). Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html>.
- ⁴⁴ Administration for Children and Families. "Adverse Childhood Experiences (ACEs)." Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/overview/framework/aces>.
- ⁴⁵ Rothman, E. F., E. M. Edwards, T. Heeren, y R. W. Hingson. "Adverse Childhood Experiences Predict Earlier Age of Drinking Onset: Results From a Representative US Sample of Current or Former Drinkers," *Pediatrics* 122, No. 2 (August 2008): e298–304. <https://pediatrics.aappublications.org/content/122/2/e298>
- ⁴⁶ Forster, M., A. L. Gower, I. W. Borowsky, y B. J. McMorris. "Associations Between Adverse Childhood Experiences, Student-Teacher Relationships, and Non-Medical Use of Prescription Medications Among Adolescents." *Addict Behav* 68 (May 2017): 30–34. doi:10.1016/j.addbeh. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460317300059>
- ⁴⁷ Amaro, H., M. Sanchez, T. Bautista, y R. Cox. "Social Vulnerabilities for Substance Use: Stressors, Socially Toxic Environments, and Discrimination and Racism." *Neuropharmacology* 188, (2021). <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2021.108518>.
- ⁴⁸ CDC. "Preventing Adverse Childhood Experiences." Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html>.
- ⁴⁹ USDA and HHS. (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. <https://dietaryguidelines.gov>.
- ⁵⁰ NIDA, "Principles of Substance Abuse Prevention."
- ⁵¹ HHS, Office of the Surgeon General. Facing Addiction in America.
- ⁵² National Institute of Mental Health, "Helping Children and Adolescents Cope."
- ⁵³ SAMHSA. "Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks." Consultado el 11 de mayo de 2021. https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-006-508.pdf.
- ⁵⁴ CDC. "Talking With Children About Coronavirus Disease 2019." Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>.

- ⁵⁵ NIDA. “Preventing Drug Use Among Children and Adolescents: A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders, Second Edition.” Consultado el 27 de septiembre de 2021. https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/preventingdruguse_2.pdf.
- ⁵⁶ Kosterman, R., J. D. Hawkins, K. P. Haggerty, R. Spoth, y C. Redmond. “Preparing for the Drug Free Years: Session-Specific Effects of a Universal Parent-Training Intervention with Rural Families,” *Journal of Drug Education* 31, No. 1 (2001): 47–68. <https://doi.org/10.2190/3KP9-V42V-V38L-6GOY>.
- ⁵⁷ NIDA. “Physical Activity May Prevent Substance Abuse.” Consultado el 27 de septiembre de 2021. <https://archives.drugabuse.gov/news-events/nida-notes/2011/03/physical-activity-may-prevent-substance-abuse>.
- ⁵⁸ SAMHSA. “Why Your Child Might Start Drinking.” Consultado el 27 de septiembre de 2021. <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-your-child-might-start-drinking>.
- ⁵⁹ Costello, C. R., y D. E. Ramo. “Social Media and Substance Use: What Should We Be Recommending to Teens and Their Parents?” *Journal of Adolescent Health* 60, No. 6: 629–630. [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(17\)30158-1/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(17)30158-1/fulltext).
- ⁶⁰ Federal Trade Commission. “Talk to Your Kids.” Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.consumer.ftc.gov/articles/0006-talk-your-kids#talk%20early%20and%20often>.
- ⁶¹ Costello and Ramo, “Social Media and Substance Use.”
- ⁶² CDC. “Adolescent and School Health, School Connectedness.” Consultado el 5 de mayo de 2021. https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/school_connectedness.htm.
- ⁶³ National Center on Safe Supportive Learning Environments. Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://safesupportivelearning.ed.gov/edscls>.
- ⁶⁴ “School Climate Research Summary: August 2012, School Climate Brief,” No. 3. Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://eric.ed.gov/?id=ED573683>.
- ⁶⁵ Institute of Education Sciences, National Center for Education Statistics. “Evaluation Brief, What Are Districts’ Written Policies Regarding Student Substance-Related Incidents?” (febrero de 2012). Consultado el 5 de mayo de 2021. <http://ies.ed.gov/ncee/pubs/20124022/pdf/20124022.pdf>.
- ⁶⁶ Hawkins, J. D., S. Oesterle, E. C. Brown, K. C. Monahan, R. D. Abbott, M. W. Arthur, y R. F. Catalano. “Sustained Decreases in Risk Exposure and Youth Problem Behaviors After Installation of the Communities That Care Prevention System in a Randomized Trial,” *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 166, No. 2 (febrero de 2012): 141–148. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1107692>.
- ⁶⁷ Kuklinski, M. R., S. Oesterle, J.S. Briney, y J. D. Hawkins. “Long-term Impacts and Benefit-Cost Analysis of the Communities That Care Prevention System at Age 23, 12 Years After Baseline,” *Prevention Science* 22 (2021): 452–463. <https://doi.org/10.1007/s1121-021-01218-7>.
- ⁶⁸ Spoth, R., C. Redmond, C. Shin, M. T. Greenberg, M. E. Feinberg, y L. Trudeau. “PROSPER Delivery of Universal Preventive Interventions with Young Adolescents: Long-Term Effects on Emerging Adult Substance Misuse and Associated Risk Behaviors,” *Psychological Medicine* 47, No. 31 (2017): 2246–2259. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5963524/>.
- ⁶⁹ Las sugerencias de la Sección 4 fueron fundamentadas en el panfleto de NIAAA, “Make a Difference – Talk To Your Child About Alcohol,” at <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol>; NIDA’s guide, “Marijuana: Facts Parents Need to Know,” at <https://www.nida.nih.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/letter-to-parents>; SAMHSA’s “Talk. They Hear You.” website at <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources>; and HHS, Office of Disease Prevention and Health Promotion’s webpage, “Talk to Your Kids about Tobacco, Alcohol, and Drugs,” at <https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/mental-health-and-relationships/talk-your-kids-about-tobacco-alcohol-and-drugs>. Consultado el 5 de mayo de 2021.
- ⁷⁰ NIDA, “Principles of Substance Abuse Prevention.”
- ⁷¹ Johnston et al., pp. 73, 77–78.



- ⁷² SAMHSA. “Table 6.1A – Drugs Used With Alcohol or Within 2 Hours of Alcohol Use on Most Recent Use of Alcohol in Past Month Among Past Month Alcohol Users Aged 12 or Older, by Age Group and Underage and Legal Drinking Age Groups: Numbers in Thousands, 2018 and 2019.” Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect6pe2019.htm>.
- ⁷³ SAMHSA. “After High School: Talking With Your Young Adult About Underage Drinking.” Consultado el 5 de mayo de 2021. https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP21-03-10-001.pdf.
- ⁷⁴ SAMHSA. “Talk. They Hear You.” Consultado el 5 de mayo de 2021. <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>.
- ⁷⁵ Las sugerencias en la gráfica fueron fundamentadas en el panfleto de NIAAA, “Make a Difference – Talk To Your Child About Alcohol,” at http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm; NIDA’s guide, “Marijuana: Facts Parents Need to Know,” at <https://www.nida.nih.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/letter-to-parents>; SAMHSA’s “Talk. They Hear You.” website at <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources>; and HHS, Office of Disease Prevention and Health Promotion’s webpage, “Talk to Your Kids about Tobacco, Alcohol, and Drugs,” at <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/healthy-communication-and-relationships/talk-to-your-kids-about-tobacco-alcohol-and-drugs>. Consultado el 5 de mayo de 2021.
- ⁷⁶ NIDA. “Principles of Adolescent Substance Use Disorder Treatment: A Research-Based Guide.” Consultado el 5 de mayo de 2021. https://www.nida.nih.gov/sites/default/files/podata_1_17_14.pdf.
- ⁷⁷ NIDA. “The Science of Drug Abuse and Addiction: The Basics.” Consultado el 5 de mayo de 2021. www.nida.nih.gov/publications/media-guide/science-drug-use-addiction-basics.
- ⁷⁸ NIDA. “Treatment Approaches for Drug Addiction.” Consultado el 5 de mayo de 2021. www.nida.nih.gov/publications/drugfacts/treatment-approaches-drug-addiction.



Drug Enforcement Administration

Office of Congressional and Public Affairs
Community Outreach and Prevention Support Section
Teléfono: (202) 307-7936
Correo: community.outreach@dea.gov

U.S. Department of Education

Office of Elementary and Secondary Education
Office of Safe and Supportive Schools
Teléfono: (202) 453-6777
Correo: OESE.OSSS@ed.gov