



Suspect Your Teen Is Using Drugs or Drinking?

A BRIEF GUIDE TO ACTION FOR PARENTS



¿Sospecha Que Su Adolescente Está Consumiendo Drogas o Bebidas Alcohólicas?

GUÍA DE ACCIÓN PARA LOS PADRES

Un Mensaje de Nuestros Aliados:



Esta guía esta dedicada a los padres hispanos de los Estados Unidos.

Atentamente,

Alianza para una América Libre de Drogas

Alianza para un Puerto Rico Sin Drogas

Asociación Nacional de los Centros de Salud Comunitarios

Colegio Interamericano de Médicos y Cirujanos

Fundación de la Cámara de Comercio Hispana de Estados Unidos

PADRES.
LA ANTI-DROGA.

A pesar de todos sus esfuerzos para que sus hijos se mantengan libres de las drogas, es posible que llegue el día en que usted sospeche que su hijo o hija está consumiendo drogas o alcohol. Quizás usted encontró una pipa de aspecto raro en su habitación, latas y botellas en el automóvil, o papeles para enrollar cigarrillos entre su ropa sucia. O tal vez escuchó una conversación que no se suponía que usted debiera de haber escuchado. Sea cual sea la señal, sus instintos paternales se han activado. ¿Cómo saber si necesita hacer algo? ¿Qué puede hacer ahora? ¿A quién recurre en busca de ayuda?

Cada día, aproximadamente 4,700 estadounidenses menores de 18 años prueban la marihuana por primera vez. Esa cifra es casi la misma que el número de estudiantes matriculados en seis escuelas secundarias de tamaño promedio en EE.UU. En el 2003, cerca de nueve de cada diez estudiantes del duodécimo grado reportó que la marihuana se podía obtener con facilidad. Para cuando terminan el octavo grado, aproximadamente el 50 por ciento de los adolescentes han tomado al menos una bebida alcohólica, y más del 20 por ciento dice haberse emborrachado.

El uso de drogas y alcohol por parte de los jóvenes aumenta el riesgo de caer en la adicción y puede cambiar un cerebro en desarrollo para toda la vida. A pesar de estas estadísticas, hay algo que sigue siendo cierto: los padres son la influencia más importante en las decisiones que toman los adolescentes respecto al uso de las drogas. Usted puede hacer y hace la diferencia. No se culpe si sospecha o sabe que su hijo o hija está consumiendo drogas, pero tome medidas de inmediato. Recuerde, mientras más espere, más difícil será lidiar con el uso de drogas de su hijo.

Atentamente,

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

**National
PTA**

everychild.onevoice.

¿Por qué Tanto Alboroto?

La mayoría de los adultos reconocen que experimentar con drogas es muy riesgoso para los adolescentes y que puede causar problemas muy serios.

Pero hay algunos que dicen “es sólo marihuana” o “es sólo alcohol” o “sólo están experimentando un poco”. Ya no. El mundo ha cambiado y también han cambiado las drogas. De hecho, la marihuana de hoy es mucho más fuerte que la de antes. Y los chicos están consumiendo drogas y alcohol cada vez más jóvenes, cuando sus cuerpos y cerebros todavía se están desarrollando y son mucho más vulnerables a sus efectos. El uso de drogas y alcohol puede provocar muchas consecuencias negativas, incluyendo problemas familiares, malas notas, amistades rotas, lesiones físicas y problemas con la ley.

El uso de sustancias controladas (incluyendo el alcohol, cuyo consumo es ilegal en los 50 estados de la Unión Americana para personas menores de 21 años), puede cambiar la dirección de la vida de un joven, física y emocionalmente, y en lo que a la conducta se refiere. Puede debilitar la capacidad de concentrarse y retener información durante los años pico de aprendizaje de un joven, y puede limitar su capacidad de razonamiento, provocando que se tomen decisiones riesgosas tales como involucrarse en conductas sexuales o subirse a un automóvil con un chofer que se encuentra bajo la influencia de las drogas.

La “experimentación”, incluso con marihuana, también puede llevarle a la adicción. No todas las personas que prueban marihuana siguen el patrón progresivo de: uso, a abuso, a adicción. Pero probar drogas es un camino peligroso y no hay forma de saber quién desarrollará un problema y quién no. La marihuana es la droga ilícita de más amplio consumo entre los jóvenes en este país. Las investigaciones demuestran que los chicos comienzan a utilizar drogas y alcohol porque sienten la necesidad de correr riesgos o porque creen que les ayudará a ser más aceptados o sentirse mejor. Algunas veces consumen drogas porque buscan alivio a sus tensiones o a sus sentimientos depresivos. La participación en actividades saludables tales como deportes, grupos de actuación o grupos musicales, o la participación en actividades de la iglesia o como voluntarios puede ayudar a los jóvenes a mantenerse libres de drogas. La buena comunicación también puede contribuir a mantener a los jóvenes alejados de las drogas.

La Ciencia es Clara

El uso de drogas y alcohol por parte de los jóvenes no es algo que podamos tomar a la ligera. Hay más jóvenes en tratamiento por dependencia a la marihuana que por todas las otras drogas ilícitas combinadas. Un estudio realizado en 1998 por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo reportó que si un joven comienza a beber a los 15 años, tiene un 40 por ciento de probabilidad de convertirse en alcohólico o dependiente del alcohol cuando sea adulto.

Entre los grupos raciales/étnicos encuestados en un reciente estudio gubernamental, los estudiantes hispanos de octavo grado mostraron las tasas más altas de uso de drogas ilícitas durante el último año, incluyendo marihuana, cocaína y heroína.

La marihuana afecta el nivel de atención, la concentración, la percepción, la coordinación y el tiempo de reacción, muchas de las destrezas que se requieren para manejar y realizar otras tareas con seguridad. Estos efectos pueden durar hasta 24 horas después de fumar marihuana. La marihuana también puede dificultar el proceso de calcular distancias y reaccionar a las señales y sonidos en la carretera. El uso regular de marihuana provoca ciertos cambios en el cerebro que son similares a aquellos causados por la cocaína, la heroína o el alcohol.



Señales y Síntomas

¿Cómo puede usted saber si su hijo o hija está consumiendo drogas? Es difícil ya que algunos síntomas y señales que indican que su hijo está usando drogas

son comunes en el comportamiento de adolescentes perfectamente normales, como los cambios de humor inesperados, y los cambios en los patrones de sueño, en los pasatiempos u otros intereses.

¿QUÉ SEÑALES DEBE USTED BUSCAR?

Cambios negativos en el trabajo escolar: faltar a la escuela u obtener notas/calificaciones bajas

Uso de incienso, desodorante ambiental o perfume para esconder los olores a humo o químicos

Cambios sutiles en sus conversaciones con los amigos, por ejemplo más reservado o uso de lenguaje en "clave"

Cambios en su selección de vestuario; una nueva fascinación con vestuarios que destacan el uso de drogas

Pedir dinero prestado con mayor frecuencia

Cambios en su círculo de amistades

Evidencia de accesorios relacionados con las drogas, tales como pipas, papeles para enrollar cigarrillos, etc.

Evidencia de productos y accesorios para inhalar, tales como spray para el pelo, esmalte de uñas, líquido corrector de papel, bolsas de papel, trapos y/o productos de limpieza comunes

Uso de gotas para los ojos, que pueden ser utilizadas para disimular los ojos enrojecidos o las pupilas dilatadas

Uso de enjuagues bucales o dulces de menta para encubrir el olor a alcohol

Medicamentos bajo receta que desaparecen, especialmente narcóticos o estabilizadores del temperamento

Estos cambios usualmente son señal de que algo anda mal y que puede incluir el uso de drogas o alcohol.

Su Adolescente Está en una Encrucijada

Algunas veces los padres temen alejar a sus hijos si les hablan sobre las drogas. Usted puede estar preocupado por la posibilidad de que su hijo se meta en problemas

con la ley o porque pueda afectarse su capacidad de calificar para una beca o conseguir un empleo. Pero los jóvenes que toman la decisión, una o más veces, de consumir drogas o alcohol se encuentran en una encrucijada y necesitan su ayuda. Un paso importante para ayudar a su hijo es que usted supere sus propios temores personales. Sus palabras y sus acciones sí importan, no lo dude ni un instante. Exprésese a sus hijos que usted no aprueba el uso de drogas. Los miembros de la familia también pueden ser una fuente de ayuda y guía para sus hijos. Lo que es importante recordar es que nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para tomar medidas respecto al consumo de drogas de su hijo. No deje que sus propios sentimientos de "fracaso" le impidan hablar con sus hijos. Los padres son el elemento más importante en la vida de los jóvenes; las medidas que usted tome en su beneficio pueden representar la diferencia. Hay mucho que ganar y nada que perder.

¿Qué Puede Hacer Usted y Cuándo Hacerlo?

Cuando usted sospecha que su hijo está en problemas ¿qué puede hacer? Primero, aprenda todo lo que pueda. Consulte el sitio www.LaAntiDroga.com

para obtener información sobre el consumo de drogas y alcohol en los adolescentes. O llame sin costo al 1-877-SINDROGAS para obtener folletos y boletines gratuitos. Si así lo solicita, incluso le enviarán la información en un sobre sin remitente ni membrete, para mantener la confidencialidad.

Es importante que usted sepa que la ayuda está disponible, tanto para usted como para sus hijos. En la mayoría de las comunidades, usted puede obtener la ayuda de un consejero en el colegio de sus hijos, o de su pediatra, enfermera u otro proveedor de cuidados de salud, o de la comunidad religiosa.

Una vez que se ha informado, el siguiente paso es sentarse con su hijo y hablar con él. Asegúrese de tener esta conversación cuando todos ustedes estén tranquilos y tengan suficiente tiempo disponible. Esto no es una tarea fácil. Sus propios sentimientos pueden fluctuar entre el enojo y la culpa, o puede usted sentir que ha "fallado" porque su hijo está consumiendo drogas. Pero esa no es la verdad. Mantenga y fomente su relación con sus hijos para ayudarles a dejar de consumir drogas y a tomar decisiones que harán una diferencia positiva en sus vidas.

Dígale a su hijo lo que usted percibe y cómo se siente al respecto. Sea específico sobre las cosas que usted ha notado que le preocupan. Demuéstrele que está preocupado por su bienestar y que es por esto que está tratando de llegar al fondo del asunto. Hágale saber que usted encontró artículos que por lo general se relacionan con las drogas (o botellas o latas vacías). Explíquelo exactamente los cambios que usted ha notado en su conducta o apariencia (ojos rojos, cambio de vestuario) y el por qué esto le preocupa y afecta a toda la familia. Dígale que usted ha notado que tiene nuevos amigos a los cuales usted no necesariamente conoce o aprueba. Es importante fijar reglas claras para su familia sobre el uso de drogas y alcohol, por ejemplo decir: “en esta familia, no fumamos marihuana”, y hacerles saber a sus hijos que usted hará que estas reglas se cumplan porque usted los ama y se preocupa por ellos. El fijar reglas estrictas de no consumir drogas ayudará a sus hijos a resistir la presión de grupo para que las usen.

¿Qué Señales Debe Usted Buscar?

Tenga esta conversación sin enojarse y sin acusar a su hijo de ser tonto o malo o de ser una vergüenza para la familia. Sabiendo que los jóvenes son por naturaleza reservados respecto a sus vidas, trate de averiguar lo que está pasando en la vida de su hijo. ¿Qué está haciendo? Si su hijo está usando drogas, trate de conocer por qué. ¿Cuándo fue la última vez que las usó? ¿Hizo algo de lo que está arrepentido? Trate que la discusión no se convierta en una inquisición; trate simplemente de establecer una conexión con su adolescente. Averigüe si sus amigos u otras personas le ofrecieron drogas en una fiesta o en el colegio. ¿La probaron sólo por curiosidad, o tomaron la iniciativa de usar marihuana o alcohol por alguna otra razón? Estos pasos serán una señal para sus hijos de que, como padre de familia, se toma su responsabilidad muy en serio y ejercerá sus derechos.

ESTAS SON ALGUNAS SUGERENCIAS DE LO QUE DEBE TENER EN CUENTA CUANDO CONVERSE CON SUS HIJOS

Dígale a sus hijos que los AMA y que está preocupado de que puedan estar consumiendo drogas o alcohol.

Dígales que: Usted SABE que puede parecer que las drogas son algo muy de moda, pero que consumirlas puede traer serias consecuencias;

que a usted le PREOCUPA mucho que ellos puedan consumir drogas;

que está allí para ESCUCHARLOS;

que usted QUIERE que ellos sean parte de la solución;

explíqueles lo que usted hará para AYUDARLOS.

Sepa que usted tendrá esta conversación muchas, muchas veces. El hablarles a sus hijos sobre las drogas y el alcohol no es cosa de una sola vez. Si usted no les habla a sus hijos sobre las drogas ilegales y el alcohol, alguien más lo hará. Asegúrese de que ellos entiendan los riesgos de consumir marihuana y otras drogas.

Recuerde: lo que bien se aprende, nunca se olvida.

Esté preparado, lo más probable es que su hijo niegue que utiliza drogas. No espere que admita que tiene un problema. Probablemente se enojará y tratará de cambiar de tema. Tal vez lo desafíe a usted con preguntas sobre lo que usted hizo de joven. Si le pregunta, los expertos concuerdan que lo mejor en estos casos es ser honesto. El responder con evasivas puede hacer que usted pierda credibilidad con sus hijos si alguna vez se dan cuenta que les ha mentado.

Por otro lado, si usted no se siente cómodo respondiendo este tipo de preguntas, podría tomar la decisión de que ese no es el momento apropiado para discutir su uso pasado de drogas. Al igual que con otros temas potencialmente sensibles, tales como el sexo, usted debe hablar de ellos cuando esté listo. Sin embargo, cuando llegue el momento de hablar de estos temas, puede dar respuestas cortas y honestas como estas:

“Cuando yo era joven, probé drogas porque algunos de mis amigos lo hacían. Pensé que tenía que hacerlo si quería pertenecer al grupo. No sabíamos tanto como sabemos ahora sobre todo lo malo que puede pasar cuando se fuma marihuana o se consumen otras drogas, especialmente cuando uno es adolescente. Si hubiese sabido entonces cuáles eran las consecuencias, nunca las hubiera probado, y por eso voy a hacer todo lo que pueda para ayudarlos a ustedes a mantenerse libres de las drogas”.

“Todos cometemos errores. Cuando yo usé drogas, cometí uno enorme. Les digo esto, aunque me da mucha vergüenza, porque los quiero mucho y quiero evitar que ustedes tomen la misma decisión tonta que yo tomé cuando tenía su edad”.

“Bebí alcohol y fumé marihuana porque estaba aburrido y quería correr algunos riesgos, pero muy pronto descubrí que no podía controlar los riesgos — y que estaba perdiendo la confianza de mis padres y amigos. Hay otras maneras mucho mejores de ser popular y probar que uno vale, que metiéndose en drogas”.

Usted no está ayudando en nada a sus hijos si inventa excusas cuando falta a clases o a eventos familiares porque “no se siente bien”, especialmente si sospecha que hay algo más en juego. Dé el siguiente paso: Obtenga más información y hable con su hijo.

Cuando padres e hijos toman el tiempo para conversar, la vida se simplifica, y es más saludable y placentera para toda la familia. Durante este proceso, usted estará poniendo de su parte para mantener a sus hijos libres de drogas. Los jóvenes que aprenden de sus padres sobre los peligros del alcohol, la marihuana y otras sustancias dañinas, corren menos riesgo de utilizarlas.

¿Cuándo debe usted entrar en acción? Cuanto antes, mejor. Aún cuando usted no esté totalmente seguro de que estén consumiendo drogas o alcohol. Usted puede comenzar inmediatamente a monitorear más cerca las actividades de sus hijos. Sostenga muchas conversaciones con ellos. Pregúnteles el por qué están usando drogas. Recalque la importancia de la familia. Trate de conocer a los amigos de sus hijos y a sus padres.

Recuerde el refrán que dice: Dime con quién andas y te diré quién eres.

Cuando tenga una mejor idea de la situación, entonces podrá decidir cuales serán los siguientes pasos a tomar. Por ejemplo puede fijar nuevas reglas y consecuencias, pero que sean razonables y puedan hacerse cumplir, como una hora de llegada un poco más temprana, cero uso del celular o la computadora durante cierto período de tiempo, o menos tiempo para andar con los amigos. Podría involucrarlos en actividades nuevas o diferentes que les ayuden a mantenerse ocupados y a conocer a otras personas. También pueden dedicar tiempo a sus parientes, por ejemplo, ayudando a sus abuelitos con mandados o la compra del supermercado. Para más información sobre cómo enfrentar el problema del uso de drogas y alcohol de sus hijos y cómo fijar y hacer cumplir las reglas, visite www.LaAntiDroga.com.



¿Piensa que ha Descubierto un Problema?

Lo más importante es reconocer la existencia de las drogas. No tiene que esperar a encontrar drogas en la vida de sus hijos para hablar con ellos. A la

primera sospecha de que están usando drogas, hábleles de inmediato.

Si piensa que no puede manejar el asunto usted solo, pida ayuda a sus líderes religiosos o a un consejero escolar. Usted no está solo. Muchos padres han estado en su misma situación. Encuéntrelos y busque en ellos apoyo y consejo. Póngase en contacto con alguien de la escuela de sus hijos. No olvide que el personal de la escuela puede ser su mejor aliado. Si bien es cierto que como padre puede ser difícil superar los sentimientos de vergüenza y fracaso, la verdad es que pedir ayuda es lo mejor que usted puede hacer por sus hijos, por usted y por su familia. Lo más importante es que usted se ponga en acción por el bien de su hijo o hija, y que le ayude a dejar de usar drogas y alcohol. Busque en su comunidad los recursos que le pueden ayudar.

HAY MUCHOS ESPECIALISTAS EN PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO QUE LE PUEDEN DAR INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Consejeros escolares y profesionales en asistencia a los alumnos

Profesionales en asistencia al empleado

Pediatras o médicos de familia

Enfermeras

Líderes religiosos

Centros de salud comunitarios

Profesionales en prevención o tratamiento para adolescentes

Coaliciones anti-drogas de la comunidad

Pregúntele a su hijo o hija si hay alguien con quien prefiere hablar del tema. No necesariamente será de ellos la decisión final, pero es más probable que sean participantes activos si se les toma en cuenta.

Lleve a su hijo al médico o hable con la enfermera del colegio y pregúntele sobre la posibilidad de hacerle a su hijo una prueba de consumo de drogas y alcohol. Esta prueba puede consistir en una pregunta sencilla que el profesional de salud le hará a su hijo, o puede requerir hasta una prueba química para saber si ha consumido drogas. Al compartir sus preocupaciones con un profesional en salud usted puede obtener el consejo y la asistencia que necesita. Si tiene una cita con el médico de su hijo, llame con anticipación para que le den el suficiente tiempo para discutir este problema. También le puede ayudar el hablar con otros padres que han vivido lo que usted está viviendo. Es posible que usted sienta que su familia es la única que está pasando por esto, pero debe saber que hay grupos de apoyo para padres en su comunidad, o puede pedir el apoyo de sus parientes, vecinos y amigos.



Los Padres son la Influencia más Importante en la Vida de los Hijos

Las investigaciones demuestran que los padres son el factor más importante para prevenir el uso juvenil de drogas. De hecho, los mismos jóvenes dicen que perder la confianza y el respeto de sus padres son las razones más importantes para no consumir drogas. Como padre, sus acciones cuentan. Si usted sospecha, o sabe, que su hijo o hija ha estado tomando bebidas alcohólicas o usando drogas, tome las medidas necesarias para detenerlo tan pronto pueda. Puede ser el paso más importante que usted tome en su vida.

Las investigaciones demuestran que los padres son el factor más importante para prevenir el uso juvenil de drogas. De hecho, los mismos jóvenes dicen que perder la confianza y el

Este folleto cuenta con la aprobación de las siguientes organizaciones:

Academia Americana de Pediatría — www.aap.org
Alianza para una América Libre de Drogas — www.drugfreeamerica.org
Alianza para un Puerto Rico Sin Drogas — www.alianzaprsindrogas.org
Asociación Nacional de los Centros de Salud Comunitarios — www.nachc.com
Colegio Interamericano de Médicos y Cirujanos — www.icps.org
Fundación de la Cámara de Comercio Hispana de Estados Unidos — www.usbcc.com
National PTA — www.pta.org

Recursos

Información Para Los Adolescentes

El sitio de Internet en inglés de la Campaña Nacional Anti-Drogas es www.TheAntiDrug.com. Para obtener información en español, visite www.freevibe.com/Drug_Facts/mimundo.asp.

El sitio de Internet www.checkyourself.org es el sitio de la Alianza para una América Libre de Drogas (www.drugfreeamerica.org) que ofrece recursos, información, exámenes y videos para jóvenes, que les ayudan a evaluarse a sí mismos sobre el uso de drogas.

El sitio de Internet www.thecoolspot.org es el sitio del Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism). Su objetivo es dar información a los adolescentes para tratar los temas que tienen que ver con “ser uno mismo, pensar por uno mismo, y conocer la verdad sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad”.

Información Para Los Padres

El sitio de Internet de la Campaña Nacional Anti-Drogas es www.LaAntiDroga.com. Este servicio proporciona a los padres hispanos y a los adultos al cuidado de los jóvenes, una serie de estrategias y consejos para enseñar a los jóvenes a mantenerse libres de las drogas.

El sitio de Internet en inglés de la Campaña Nacional Anti-Drogas es www.TheAntiDrug.com. Este servicio ofrece recursos, información y datos para padres.

La Línea Telefónica Nacional para la Salud de Familia Hispana lleva el nombre de “**Su Familia**”. La misma es una línea nacional de asistencia que ofrece información gratuita, confiable y confidencial en español e inglés sobre temas de salud. El número para llamadas sin costo es 1-866-783-2645. Al proporcionar su código postal, las personas que llaman pueden ser referidas a uno de los más de 12,000 proveedores de salud locales, incluyendo centros de salud comunitarios y para inmigrantes.

El sitio de Internet de la Administración de Servicios contra el Abuso de Sustancias y Salud Mental (The Substance Abuse and Mental Health Services Administration – SAMHSA por sigla en inglés) es www.family.samhsa.gov y fue desarrollado para dar apoyo a los esfuerzos de los padres y de otros adultos interesados en promover la salud mental y prevenir el uso del alcohol, el tabaco y las drogas ilícitas entre jóvenes de 7 a 18 años. SAMHSA cuenta con un localizador de tratamientos disponible en inglés que puede consultarse en <http://findtreatment.samhsa.gov/facilitylocatordoc.htm>. Usted también puede llamar gratis a la Línea de Asistencia de SAMHSA al 1-877-SINDROGAS.

El sitio Internet de la organización Alianza para una América Libre de Drogas, www.drugfreeamerica.org/Parents_Caregivers, ofrece consejos e información para los padres y adultos involucrados en el cuidado de los jóvenes.

A Message From Our Partners:



This book is dedicated to
Hispanic parents in the United States.

With warm regards,

Alianza para un Puerto Rico Sin Drogas
Interamerican College of Physicians and Surgeons, Inc
National Association of Community Health Centers, Inc.
Partnership for a Drug-Free America
U.S. Hispanic Chamber of Commerce Foundation

PARENTS.
THE ANTI-DRUG.

Despite all of your efforts to keep your kids drug-free, one day you might suspect that your son or daughter is using drugs or alcohol. Perhaps you have found an odd-looking pipe in his room, cans and bottles in the car or rolling papers in her laundry. Or you overheard a conversation not meant for you. Whatever the signal, your gut instinct has been activated. How do you know if you need to do anything? What do you do now? Where do you turn for help?

Every day, approximately 4,700 American youth under age 18 try marijuana for the first time. That is about equal to the enrollment of six average-sized U.S. high schools. In 2003, nearly nine out of 10 twelfth graders reported marijuana as being accessible. By the time they finish the eighth grade, approximately 50 percent of adolescents have had at least one drink, and more than 20 percent report having been “drunk.” Drug and alcohol use by teens increases the risk of addiction and can change the developing brain for life.

Despite these statistics, one thing remains true: Parents are the most important influence in a teen’s decisions about drug use. You can and do make a difference. Don’t blame yourself if you suspect or know that your child is using drugs, but take action now. Remember, the longer you wait, the harder it will be to deal with your child’s drug use.

Sincerely,

American Academy
of Pediatrics 
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

**National
PTA**
everychild.onevoice.



What's the Big Deal?

Most adults acknowledge that drug experimentation by teens is risky and can lead to serious trouble. But some say “it’s only marijuana,” or “it’s only alcohol,” or “it’s just a little experimentation.” Not any more. The world has changed, and so have the drugs. In fact, the marijuana of today is stronger than ever before. And kids are using drugs and alcohol at much younger ages, when their bodies and brains are still developing and are more vulnerable to their effects. Drug and alcohol use can lead to many negative consequences, including family problems, bad grades, broken friendships, physical injuries and trouble with the law. Substance use (including alcohol, which is illegal in all 50 states for people under the age of 21) can change the direction of a young person’s life — physically, emotionally and behaviorally. It can weaken the ability to concentrate and retain information during a teen’s peak learning years, and it can impair judgment, leading to risky decision-making that could involve sex or riding in a car with someone under the influence of drugs. “Experimentation,” even with marijuana, can also lead to addiction. Not everyone progresses from use to abuse to addiction, but it is a dangerous road, and there is no way to know who will develop a problem and who won’t. Marijuana is the most widely used illicit drug among America’s youth. Research shows that kids start using drugs and alcohol because they feel the need to take risks or they believe it will help them fit in or feel better. Sometimes they use drugs because they are seeking relief from stress or feelings of depression.

Participation in healthy activities, such as sports, drama clubs or music groups, or participation in faith or volunteer activities can help keep kids drug-free. Good communication skills will also increase the chances of keeping kids drug-free.

The Science Is Clear

Drug and alcohol use by teens is not something to be taken lightly. More teens are in treatment for marijuana dependence than for all other illicit drugs combined. A 1998 study by the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism reports that if a teen starts to drink at age 15, he or she has a 40 percent chance of alcoholism or alcohol dependence as an adult. Among the racial/ethnic groups surveyed in a recent government study, Hispanic eighth graders have the highest rates of past-year drug use for most illegal drugs, including marijuana, cocaine and heroin.

Marijuana affects alertness, concentration, perception, coordination and reaction time, many of the skills required for safe driving and other tasks. These effects can last up to 24 hours after smoking marijuana. Marijuana use can also make it difficult to judge distances and react to signals and sounds on the road. Regular use of marijuana leads to some changes in the brain that are similar to those caused by cocaine, heroin or alcohol.



Signs and Symptoms

How can you tell if your child is using drugs? It is difficult because changes in mood or attitudes, unusual temper outbursts, changes in sleeping habits,

changes in hobbies or other interests are common in teens.

WHAT SHOULD YOU LOOK FOR?

Negative changes in schoolwork; missing school or declining grades

Increased secrecy about possessions or activities

Use of incense, room deodorant or perfume to hide smoke or chemical odors

Subtle changes in conversations with friends, e.g., more secretive, using “coded” language

New friends

Change in clothing choices — new fascination with clothes that highlight drug use

Increase in borrowing money

Evidence of drug paraphernalia, such as pipes, rolling papers

Evidence of inhaling products and accessories, such as hairspray, nail polish, correction fluid, paper bags and rags, common household products

Bottles of eyedrops, which may be used to mask bloodshot eyes or dilated pupils

New use of mouthwash or breath mints to cover up the smell of alcohol

Missing prescription drugs — especially narcotics and mood stabilizers

These changes often signal that something troubling is going on and may involve alcohol or drugs.

Your Teen Is at a Crossroads

Parents are sometimes afraid that they will push their children away by talking to them about drug use. You may be worried that your child will get in trouble with the law and that it may

affect his or her ability to qualify for scholarships or get a job. But kids who make a choice — one or more times — to use drugs or alcohol are at a crossroads and need your help. Overcoming your own fears is an important step in getting help for your child. Your words and actions matter. Let them know that you do not approve of drug use. Family members can also serve as a source of help and guidance to your children. The most important thing to remember is that it is never too early or too late to take action regarding your kid's drug use. Don't let your feelings of “failure” stop you from talking to your kids. Parents are the most important part of a kid's life; your actions on their behalf can make a difference. There is much to gain and nothing to lose.

What Do You Do and When?

When you have a suspicion, what do you do? First, learn as much as you can. Check out www.TheAntiDrug.com or

www.freevibe.com for information on drug and alcohol use by teens. Or, you can call the National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) for free pamphlets and fact sheets. They'll even send the information in a plain envelope, if you wish, for confidentiality. They can be reached toll-free at 1-800-788-2800. Know that there is help available for you and your child. In most communities, you can get help from your pediatrician, nurse, or other health care provider, a counselor at your child's school, or your faith community.

The next thing you can do is sit down and talk with your child. Be sure to have the conversation when all of you are calm and have plenty of time. This isn't an easy task. Your feelings may range from anger to guilt, or you may feel that you have “failed” because your kid is using drugs. This isn't true. By staying involved, you can help them stop using drugs and make choices that will make a positive difference in their lives. Tell your child what you see and how you feel about it. Be specific about the things you have observed that cause concern. Show them that you care for their well-being and this is why you are trying to get to the bottom of their problem. Make it known that you found drug paraphernalia (or empty bottles or cans). Explain exactly how their behavior or appearance (bloodshot eyes, different clothing) has changed and why that worries you and affects the whole

family. Tell them you've noticed that they have new friends that you don't necessarily know or approve of. It is important to set clear ground rules in your family about drug and alcohol use — e.g., in this family, we don't smoke marijuana — and to let your kids know that you will enforce these rules out of love and concern for them. Setting a firm rule of no drug use will help your child resist peer and other pressures to use drugs.

What Should You Look For?

Have this discussion without getting mad or accusing your child of being stupid or bad or an embarrassment to the family.

Knowing that kids are naturally private about their lives, try to find out what's going on in your child's life. What is he doing? If your child is using drugs, find out why. When was the last time he used? Did he do anything that he regrets? Try not to make the discussion an inquisition; simply try to connect with your teen. Find out if friends or others offered your child drugs at a party or school. Did they try it just out of curiosity, or did they take the initiative to use marijuana or alcohol for some other reason? That alone will be a signal to your child that you take your responsibility as a parent seriously and that you will exercise your parental rights.

HERE ARE SOME SUGGESTED THINGS TO KEEP IN MIND WHEN YOU TALK TO YOUR CHILD

Tell your son or daughter you LOVE him/her and that you are worried that he/she might be using drugs or alcohol;

Say that: You KNOW that drugs may seem like the thing to do, but doing drugs can have serious consequences;

It makes you FEEL worried and concerned about them when they do drugs;

You are there to LISTEN to them;

You WANT them to be a part of the solution;

What you will do to HELP them.

Know that you will have this discussion many, many times. Talking to your kids about drugs and alcohol is not a one-time event. If your teens don't hear about illegal drugs and alcohol from you, they'll hear about them from someone else. Make certain they understand the risks of using marijuana and other drugs.

Remember: What you learn correctly, you never will forget.

Be prepared for your teen to deny using drugs. Don't expect them to admit they have a problem. Your child will probably get angry and might try to change the subject. Maybe you'll be confronted with questions about what you did as a kid. If you are asked, experts agree that it is best to be honest. Answering deceptively can cause you to lose credibility with your kids if they ever find out that you've lied to them.

On the other hand, if you don't feel comfortable answering the question, you may decide that the time is not right to discuss your previous drug use. As with other possibly sensitive topics such as sex, you should talk about it when you're ready. However, if the time comes to talk about it, you can give short, honest answers like these:

"When I was a kid, I took drugs because some of my friends did. I thought I needed to in order to fit in. We didn't know as much as we do now about all the bad things that can happen when you smoke marijuana or use other drugs — especially when you are a teenager. If I'd known then about the consequences, I never would have tried drugs, and I'll do everything I can to help keep you away from them."

"Everybody makes mistakes. When I used drugs, I made a big one. I'm telling you this, even though it's embarrassing, because I love you and I want to save you from making the same stupid decision I made when I was your age."

"I drank alcohol and smoked marijuana because I was bored and wanted to take some risks, but I soon found out that I couldn't control the risks — the loss of trust of my parents and friends. There are much better ways of challenging yourself than doing drugs."

You're not helping your child if you make excuses when you know your child misses school or family functions because of "not feeling well," especially when you suspect something else is at play. Take the next step: Get more information and talk to your child.

When parents and children take time to talk, life can become easier, healthier, and more pleasing for the entire family. In the process, you'll be doing your part in keeping your child drug-free. Kids who learn from their parents about the dangers of underage drinking, marijuana and other harmful substances are less likely to use those substances.

When do you take action? Sooner rather than later is always the best, even if you're not sure they are using. You can immediately begin to more closely monitor your child's activities. Have many conversations. Ask why he/she is using drugs. Reinforce the importance of family. Get to know your kid's friends and their parents. Remember a saying in Spanish that says: Tell me who your friends are and I will tell you who you are. When you get a better idea of the situation, then you can decide what the next steps should be. These could include setting new rules and consequences that are reasonable and enforceable — such as a new, earlier curfew, no cell phone or computer privileges for a period of time, or less time hanging out with friends. You may want to get them involved in positive new activities that help them meet new people in settings that are drug-free. They can also spend time with their families, such as helping their grandparents with errands like grocery shopping. For more information about how to address your teen's alcohol and drug use and how to set and enforce rules, go to www.TheAntiDrug.com.



Do You Think You've Uncovered a Problem?

The most important thing you can do is to not deny its existence. You don't have to actually find drugs before you speak to your kids. If you suspect they are using drugs, talk to them right away. If you don't think you can handle it yourself, ask for help from faith leaders or a school counselor. You are not alone. Many parents have been in your shoes. Find them for support and insight. Contact someone at your child's school. Remember, school staff can be your best ally. While it may be difficult to get past the feelings of embarrassment and failure, the truth is asking for help is the best thing you can do for your child, yourself and your family. The most important thing is for you to take action on your child's behalf — help him/her stop using drugs and alcohol. Look to your community for resources to help you.

THERE ARE MANY PREVENTION AND TREATMENT SPECIALISTS WHO CAN GUIDE AND INFORM YOU

Pediatricians or family doctors

School counselors and student assistance professionals

Employee assistance professionals

Nurses

Faith leaders

Community health centers

Adolescent prevention or treatment professionals

Local community anti-drug coalitions

Ask your child if there is someone they trust or feel comfortable talking to. They shouldn't necessarily make the final decision, but they are more likely to be an active participant if they have a say in what happens.

Take your child to the doctor or talk to the school nurse and ask him or her about screening your child for drugs and alcohol. This may involve the health professional asking your child a simple question, or it may involve a drug screen. Sharing your concerns with your health professional can help you get the advice and assistance you need. If you have an appointment with your child's doctor, call ahead to make time to discuss this issue. It may also help to talk to other parents who have experienced what you are going through. You may feel as though you are the only family dealing with this issue, but know that there are parent support groups in your community or you can speak to extended family, neighbors and friends for their support.



Parents Are the Most Important Influence in a Child's Life

Losing their parents' trust and respect are the most important reasons not to use drugs. As a parent, your actions matter. When you suspect, or know, that your child has been drinking or using drugs, take action to stop it as soon as you can. It may be the most important step you ever take.

Research shows that parents are central to preventing teen drug use. In fact, kids themselves say that

This booklet is endorsed by:

Alianza para un Puerto Rico Sin Drogas — www.alianzaprsindrogas.org
American Academy of Pediatrics — www.aap.org
Interamerican College of Physicians and Surgeons, Inc — www.icps.org
National Association of Community Health Centers, Inc. — www.nachc.com
National PTA — www.pta.org
Partnership for a Drug-Free America — www.drugfreeamerica.org
U.S. Hispanic Chamber of Commerce Foundation — www.usbcc.com

Resources

Especially for Teens

www.freevibe.com is an online service of the National Youth Anti-Drug Media Campaign that offers information, fact sheets, games, and posters for teens with a special section on early intervention. For information in Spanish, go to www.freevibe.com/Drug_Facts/mimundo.asp

www.checkyourself.org is an online service of the Partnership for a Drug-Free America (www.drugfreeamerica.org) that offers resources, information, quizzes, and videos for teens that help them question themselves about drug use.

www.thecoolspot.org is an online service of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. It helps teens with the issues of "being yourself, thinking for yourself, and getting the facts about underage drinking."

Especially for Parents

www.LaAntiDroga.com is the Spanish online service of the National Youth Anti-Drug Media Campaign and offers resources, information, and facts for parents.

www.TheAntiDrug.com is the English online service of the National Youth Anti-Drug Media Campaign that offers resources, information, and facts for parents.

"Su Familia," the National Hispanic Family Health Helpline (1-866-783-2645) is a national helpline offering consumers free, reliable, and confidential health information in Spanish and English. By providing their ZIP code, callers can receive a referral to one of more than 12,000 local health providers, including community and migrant health centers.

www.family.samhsa.gov is an online service of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) developed to support the efforts of parents and other caring adults who want to promote mental health and prevent the use of alcohol, tobacco, and illegal drugs among 7 to 18 year olds. SAMHSA has a treatment locator that can be found at <http://findtreatment.samhsa.gov/facilitylocator.doc.htm>. You also may call the SAMHSA Referral Helpline at 1-800-662-HELP.

www.drugfreeamerica.org/Parents_Caregivers is an online service of the Partnership for a Drug-Free America that offers tips and information for parents and caregivers.

<http://ncadi.samhsa.gov> is an online service for the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Clearinghouse on Alcohol and Drug Information. Through this site, you can order books, pamphlets, fact sheets, and other materials about substance use and prevention.

www.nida.nih.gov is an online service for the National Institute on Drug Abuse (NIDA). This site offers current information about substance abuse for young adults, parents and teachers, researchers and health professionals.

www.niaaa.nih.gov is the online service for the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). This site offers up-to-date information about alcohol.

