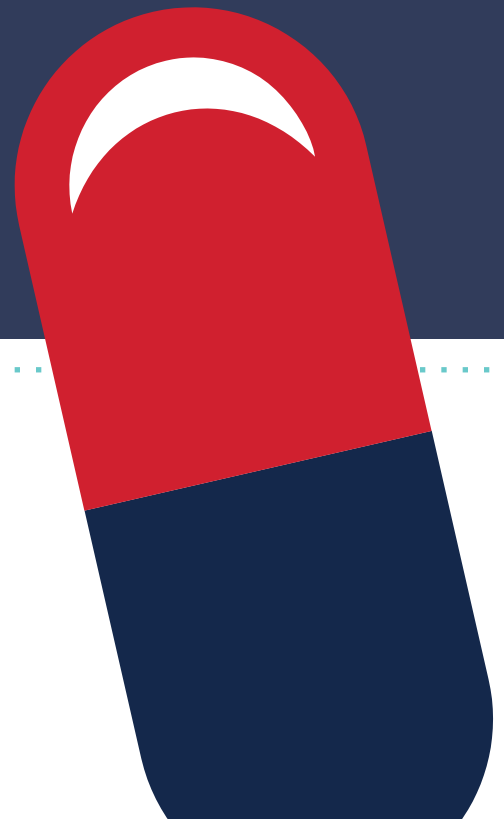


OPERATION
PREVENTION

MANUAL PARA PADRES



Discovery
EDUCATION™



INTRODUCCIÓN

Estados Unidos atraviesa una "epidemia de abuso de opioides" y hay un número cada vez mayor de sobredosis debido a esta clase de drogas. Los padres cumplen un rol fundamental en la experimentación y uso que los jóvenes dan a estas sustancias. Por lo tanto, ¿cómo puede usted, como padre o cuidador, ayudar a su hijo y ponerle fin al círculo mortal del uso de heroína y el uso indebido de píldoras de opio? Esta guía fue diseñada con el fin de ayudarlo a entender el problema de los opioides, reconocer las señales de advertencia y abrir líneas de comunicación con su hijo y los jóvenes de su comunidad.

El programa Operación Prevención contiene material curricular para estudiantes de grados 3 a 12. Este manual brinda información general, estadísticas y consejos útiles para hablar con sus alumnos sobre el contenido que puede presentarse durante el plan de estudios. Sin embargo, tenga en cuenta que parte del contenido puede no ser adecuado para sus alumnos, y las conversaciones deberán ser adaptadas a su edad.

INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA OPERACIÓN PREVENCIÓN

¿Por qué es importante la prevención del abuso de opioides?

Los medicamentos son químicos o compuestos que se usan para curar enfermedades y salvar vidas. El uso responsable de medicamentos puede ayudar a controlar y prevenir enfermedades, aliviar síntomas, y en algunos casos, diagnosticar enfermedades. Los medicamentos actuales se producen en base a una variedad de principios. Algunos se formulan en laboratorios, combinando químicos o mediante ingeniería biológica. Otros se fabrican usando subproductos o sustancias naturales. Un ejemplo es la penicilina, que se extrae del hongo *Penicillium*. Otro ejemplo data de 1962, cuando Arthur Barclay, un botánico del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), recolectó una muestra de corteza del árbol Tejo del Pacífico. En la actualidad, los agentes anticancerígenos de dicho árbol se usan

en algunos de los tratamientos más efectivos contra el cáncer. Sin embargo, el uso excesivo e indebido de medicamentos recetados o de venta libre es una amenaza seria a la salud pública. Luego de la marihuana y el alcohol, las sustancias más comunes de uso indebido entre estadounidenses mayores de 14 años son los medicamentos recetados y de venta libre. Los opioides, un tipo de medicamento recetado, se prescriben para tratar el dolor. A pesar de que no se ha informado un incremento del dolor, las ventas de opioides recetados en EE. UU. se han cuadruplicado desde 1999 a 2014. Las muertes relacionadas al abuso de opioides aumentaron de 8048 en 1999 a 47 600 en 2017, un incremento mayor a cinco veces. Los opioides recetados y la heroína, un tipo ilegal de opioide, son las causas principales de muerte por sobredosis. Sin embargo, existen fármacos de venta libre que pueden ser igual de adictivos y peligrosos que los medicamentos recetados. Los remedios para la tos y resfríos que contienen dextrometorfano son los medicamentos de venta libre que más se utilizan de forma indebida. El uso indebido de dextrometorfano puede causar alucinaciones y un efecto potente. El dextrometorfano también puede ocasionar discapacidad motora, adormecimiento, náuseas, vómitos, aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, y con menos frecuencia, daño cerebral hipóxico.

¿Cómo aprenderán mis alumnos sobre la prevención del abuso de opioides?

En las sesiones curriculares, los alumnos investigarán qué son los medicamentos y cuándo, cómo y por qué se consumen. Mediante una serie de actividades basadas en su nivel escolar, los alumnos descubrirán cómo ingresan los medicamentos al cuerpo para controlar enfermedades persistentes, evitan que las personas se enfermen, y producen un bienestar cuando las personas están enfermas. Usarán esta información para explicar la importancia del uso responsable de medicamentos de venta libre y los que son recetados por un médico. Las sesiones adicionales de Operación Prevención seguirán educando a los alumnos sobre los peligros de los opioides y la adicción, particularmente del abuso y uso indebido de opioides como la heroína, morfina, oxycodona, fentanilo y otros analgésicos recetados.

SECCIÓN 1

CONOZCA LOS DATOS

¿Cómo funcionan las sesiones?

El contenido se presenta en PowerPoint para que pueda exhibirse en una variedad de aulas. Las presentaciones incluyen aspectos interactivos, entre ellos gráficos, ventanas emergente y clips de video. Los docentes usarán una Guía de Educadores para promover el debate, orientar a los alumnos en las actividades y resaltar puntos de conversación clave.

Estructura: Cada sesión de Operación Prevención brinda la siguiente información:

- **Objetivos:** Cada sesión incluye sus objetivos generales además de los objetivos conductuales y cognitivos de los alumnos.
- **Materiales necesarios:** Muchas sesiones incluyen folletos artículos y actividades para los alumnos.
- **Definiciones:** Toda palabra que pueda usarse como vocabulario tendrá su definición para docentes y alumnos.
- **Puntos clave:** Se incluyen puntos clave para ayudar al docente a guiar el debate y reforzar conceptos esenciales.



RESUMEN DEL PROGRAMA

Estos es el contenido que encontrará en el manual para padres:

- Sección 1: Conozca los datos
- Sección 2: Cómo funcionan los medicamentos
- Sección 3: Estilos y estrategias de paternidad
- Sección 4: Inicie la conversación
- Sección 5: Estrategias para su hijo
- Recursos

SECCIÓN 1

CONOZCA LOS DATOS

A continuación le mostramos las sesiones de nuestro programa basadas en nivel escolar.

Escuela primaria	Escuela intermedia	Escuela secundaria
<p>Clase: Prevención proactiva</p> <p>Medicamentos de venta libre y recetados: ¿Cómo funcionan los medicamentos en nuestro cuerpo, y por qué es importante usarlos con responsabilidad?</p> <p>Realiza un seguimiento del recorrido que hacen los medicamentos por el cuerpo para investigar cómo nos hacen sentir bien al usarse con responsabilidad.</p>	<p>Clase: Efectos de los opioides en nuestro cuerpo y cerebro</p> <p>¿De qué manera afectan la adicción y la abstinencia a los distintos sistemas del cuerpo? Los alumnos examinan cómo las drogas alteran el cuerpo y la mente. El módulo refuerza su entendimiento creando una campaña de redes sociales entre pares.</p>	<p>Clase: Uso de opioides: Señales. Síntomas. Datos científicos.</p> <p>Distingue la realidad de la ficción con esta clase digital lista para el aula. Mediante actividades prácticas e investigaciones, los alumnos conocerán los datos científicos detrás de la adicción a los opioides y la heroína, la sobredosis y la abstinencia.</p>
<p>Actividad interdisciplinaria: La medicación de Malachi</p> <p>En esta actividad, los alumnos identificarán y explicarán las instrucciones posológicas del prospecto y realizarán un experimento para comprender la importancia de medir con exactitud las dosis de medicamentos.</p>	<p>Clase: ¿Nuestra comunidad está influenciada por la epidemia de opioides?</p> <p>Los alumnos investigarán por qué la gente recurre a los opioides y luego actuarán como periodistas de investigación para averiguar los quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo del abuso y uso indebido de opioides.</p>	<p>Clase: Informar sobre una crisis de salud pública: Opioides en la comunidad</p> <p>Los alumnos investigarán cómo afecta la epidemia de opioides a la comunidad actuando como periodistas de investigación para averiguar los quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo del abuso y uso indebido de opioides.</p>
<p>Actividad interdisciplinaria: La hermana de Sarah</p> <p>En esta actividad, los alumnos conocerán a Sarah y a su hermana menor, que tuvo acceso a medicamentos no almacenados correctamente, para comprender la importancia del guardado correcto y seguro de los medicamentos.</p>	<p>Módulo autorregulado: La ciencia de la adicción - Historias de adolescentes</p> <p>En esta experiencia de aprendizaje virtual autorregulado basada en los estándares, los alumnos conocerán a adolescentes en lucha contra el uso indebido de opioides y uso de heroína, y conocerán los datos científicos detrás de estas poderosas historias. Con estrategias y recursos para quienes deben tomar una decisión en cuanto al uso indebido de opioides y su lucha contra la adicción, los alumnos contarán con mayores recursos para manejar estas experiencias.</p>	

¿QUÉ ES UNOPIOIDE?

Es posible que no sepas lo que es un opioide. Los opioides son drogas que derivan de la planta amapola real o se producen sintéticamente. La heroína es un opioide ilegal, pero muchos opioides son legales. Existe una variedad de analgésicos recetados rutinariamente por médicos, entre ellos la morfina, la oxicodona, la codeína y el fentanilo. Debido a que son recetados, los adolescentes no siempre necesitan comprar opioides en la escuela o en la calle. De hecho, tienen acceso a ellos por medio del botiquín del hogar o de amigos. Darle una píldora a alguien que sufre dolor puede parecer inofensivo, incluso beneficioso. Sin embargo, los procesos fisiológicos que permiten el funcionamiento de estos medicamentos son muy potentes. Pueden modificar la forma en que el cerebro y el resto del cuerpo reaccionan a la presencia o ausencia de la droga. La decisión inicial de consumir opioides comienza como una elección propia, pero luego puede transformarse en una adicción o dependencia. Es importante conocer los efectos biológicos que los opioides pueden tener en el cuerpo.

LA CIENCIA

Una forma de entender el impacto de los opioides es comprender el fundamento científico de cómo afectan tu cuerpo.

Cuando te recetan un opioide para aliviar el dolor, te dan una sustancia que cambia la comunicación entre el cuerpo y el cerebro. No elimina el problema que provoca el dolor, sino que silencia el mensaje que el cuerpo envía para informar al cerebro del dolor.

El sistema de mensajes del cuerpo consiste de miles de células nerviosas diminutas, llamadas neuronas, que se encuentran en todo el cuerpo. Las neuronas envían mensajes hacia y desde el cerebro, dando instrucciones a otras partes del cuerpo e informando lo que ocurre en cada una de ellas.



Las endorfinas se fabrican de forma natural en el cerebro para producir bienestar y regular el dolor. Los opioides tienen una estructura química similar a las endorfinas. Incluso pueden fijarse/unirse a los mismos receptores que las endorfinas. Una razón por la que los opioides son mucho más potentes que nuestras endorfinas naturales es que podemos elegir qué cantidad del químico ingresa a nuestro cuerpo.

Cuando se ingieren opioides como los analgésicos, actúan para aumentar el efecto de las endorfinas. Si el consumo continúa, la persona deberá aumentar la dosis del opioide para recibir el mismo efecto. Esto se denomina tolerancia. La tolerancia es una señal evidente de que el equilibrio químico en el cerebro se ha alterado. Es importante recordar que el cerebro de una adolescente evoluciona rápidamente durante esta etapa. Se fortalecen las conexiones neuronales de uso frecuente, y se pierden las conexiones menos empleadas. Estos cambios posibilitan las transiciones emocionales e intelectuales entre la niñez y la adultez.

Mientras suceden, sin embargo, pueden hacer que los adolescentes sean más propensos a comportamientos impulsivos y peligrosos, como el abuso y uso indebido de drogas. Los cambios químicos en el cerebro provocados por las drogas también pueden interferir en los cambios que ocurren naturalmente en la adolescencia. Esto puede provocar serios riesgos sociales y en la salud.

SECCIÓN 1

CONOZCA LOS DATOS

Tenga en cuenta las siguientes estadísticas:

- En 2017, hubo 192 muertes diarias por sobredosis en los Estados Unidos. Casi el 68 % de esas muertes se relacionaron a la heroína o a los opioides recetados..
- 11.1 millones de estadounidenses admitieron el uso indebido de analgésicos recetados en 2017.
- En 2017, uno de cada siete estudiantes de secundaria dijeron que, por lo menos una vez en su vida, habían consumido analgésicos recetados sin prescripción médica, o de forma distinta a la indicada por el médico.
- En 2018, el 61 % de los alumnos de 12.º grado informaron “un riesgo mayor” de probar heroína.
- La mayoría de los narcóticos usados por estudiantes secundarios avanzados se obtienen de un amigo o pariente, no mediante receta.





La mayor cobertura en los medios de comunicación ha contribuido a crear mitos e ideas erróneas sobre el abuso y uso indebido de opioides. Al hablar con adolescentes, es importante separar los mitos de la realidad.

Mito

Los opioides recetados son más seguros que las “drogas callejeras” porque los médicos las indican todo el tiempo.

Verdad

Las “drogas callejeras” y los opioides recetados por lo general tienen las mismas propiedades adictivas y algunas drogas recetadas pueden ser más nocivas.

Mito

Existe un gen de la “adicción” que controla quién se convertirá o no en adicto.

Verdad

Los factores genéticos pueden hacer a las personas más sensibles a los efectos de las drogas. Sin embargo, muchos factores determinan la probabilidad que alguien se haga adicto a las drogas. Esto incluye tanto los factores hereditarios como ambientales.

Mito

El uso de medicamentos para el dolor siempre producirá adicción.

Verdad

En la mayoría de los casos, al consumirse según las indicaciones médicas, los analgésicos son seguros. Es importante analizar la receta en detalle junto al médico. Si un paciente necesita analgésicos a largo plazo, es preferible buscar alternativas que arriesgarse a la adicción a los opioides.

Mito

La heroína es el opioide que produce más muertes.

Verdad

Las sobredosis por drogas recetadas superan a las muertes por heroína y cocaína. De ninguna forma esto reduce el peligro de la heroína— u otras drogas ilegales— pero da una perspectiva a los problemas de uso indebido de drogas.

Mito

Cierta grupo de personas hace uso indebido o abusan de las drogas.

Verdad

Las drogas afectan a las personas de todas las razas, etnias y clases socioeconómicas. Las drogas no discriminan ni construyen estereotipos.

Mito

Una vez que una persona se hace adicta a las drogas, no hay esperanza de recuperación.

Verdad

La adicción no es un problema sin solución. Se puede obtener ayuda y los tratamientos son efectivos.

SECCIÓN 2

CÓMO FUNCIONAN LOS MEDICAMENTOS

Ser sincero respecto de los medicamentos que se encuentran en el hogar, y dar el ejemplo en cuanto a su almacenamiento y uso puede guiar a sus hijos a tomar decisiones informadas cuando tengan edad de consumir medicamentos por su cuenta. Saber exactamente cómo afectan los medicamentos a nuestro cuerpo -- y cómo este reacciona a los medicamentos -- puede explicar la importancia de tomar decisiones responsables al ingerir cualquier tipo de medicamento.

Los medicamentos se elaboran en laboratorios utilizando sustancias que se encuentran en la naturaleza. Los medicamentos siempre evolucionan para ayudar a las personas a sentirse mejor más rápido y reducir los efectos colaterales. Los medicamentos se utilizan para producir bienestar en las personas cuando se sienten enfermas, para combatir enfermedades e infecciones, reemplazar o bloquear químicos corporales para controlar una enfermedad, aliviar el dolor y minimizar los síntomas.

Los medicamentos pueden tragarse en forma de píldora o líquido, inyectarse para su absorción en el torrente sanguíneo, aspirarse a los pulmones, o aplicarse localmente. Cuando los medicamentos se tragan -- como cuando se consume una píldora opiode -- esta se traslada hacia el estómago. Las píldoras se recubren de forma distinta, según el lugar del cuerpo donde se disolverán. Los medicamentos luego se absorben en el revestimiento del intestino delgado, que traslada el medicamento al torrente sanguíneo. Así circulan los medicamentos por el cuerpo y se distribuyen a los distintos órganos y tejidos por medio del sistema circulatorio. Debido a que los medicamentos circulan por todo el cuerpo, pueden provocar efectos colaterales en partes del cuerpo que no los precisan.

Nuestro cerebro también es un órgano y algunos medicamentos tienen acceso a él mientras que otros tienen bloqueada su llegada al él. Algunos medicamentos, como los opioides, fueron diseñados para afectar los químicos del cerebro llamados neurotransmisores. Esto puede ayudar en el tratamiento del dolor, ya lo bloquea y nos hace sentir bien. Los efectos de los medicamentos siguen activos hasta que nuestro cuerpo los descompone y los elimina por completo.



CONOZCA LA DIFERENCIA

En años recientes, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha permitido a los consumidores a tener un rol más activo respecto al cuidado de su salud ofreciendo numerosas opciones de medicamentos de venta libre. La FDA determina si los medicamentos son bajo receta, y requieren consulta con un médico, o son de venta libre, y se encuentran disponibles en farmacias.

Esto nos permite saber cuáles medicamentos son seguro y efectivos para consumir sin receta médica. Posiblemente en su hogar haya distintos tipos de medicamentos y suplementos. Es importante entender las diferencias de cada uno y cómo mantenerlos alejados de los niños.

Vitaminas/Suplementos

Las vitaminas se encuentran en los alimentos que consumimos pero a veces se recomiendan como un suplemento mineral. Ellas potencian nuestro sistema inmunológico y ayudan al crecimiento y desarrollo de los niños. Las vitaminas se elaboran en forma de goma, masticables y en píldoras saborizadas para que los niños quieran ingerirlas.

Consejos de seguridad:

Es importante nunca dejar las vitaminas al alcance de todos. Esto puede resultar difícil porque por lo general, las vitaminas se consumen de forma regular y es tentador dejarlas en una ubicación cómoda. Sin embargo, las vitaminas pueden ser tóxicas si se consume en exceso.

Medicamentos sin receta

Los medicamentos de venta libre no necesitan receta médica y pueden venderse directamente al consumidor. Previenen enfermedades, tratan condiciones recurrentes, alivian dolores y malestares. La FDA regula además los protectores solares, champús anticaspa, y productos fungicidas.

Sustancias de venta libre restringida

Algunos medicamentos anteriormente a la venta de forma ilimitada se han movido a una ubicación que exige al farmacéutico identificar al comprador. Ejemplo de ello son los medicamentos que contienen pseudoefedrina. Si bien no se requiere receta, algunos medicamentos pueden usarse para elaborar

drogas ilegales. Se permite la compra de una cierta cantidad por vez de estos medicamentos durante un periodo determinado. Existen otros medicamentos que requieren identificación para comprobar la edad.

Consejos de seguridad:

- Elimine los medicamentos vencidos, ya que pueden no surtir efecto o incluso provocarle alguna enfermedad. Una buena idea es definir una fecha del año para revisar todos los medicamentos de su casa.
- Conozca la diferencia entre una cucharada y una cucharadita. Le puede resultar de utilidad para determinar la dosis exacta recomendada.
- Observe los límites de edad en el paquete y no calcule la dosis según el tamaño del niño. En los niños, los medicamentos tienden a descomponerse y eliminarse más rápido. Algunos medicamentos deben suministrarse regularmente porque nuestro cuerpo lo descompone rápidamente. No debe suministrarse una dosis alta de una vez, como en los adultos.

Medicamentos recetados

Los medicamentos recetados están indicados para una persona particular. Al considerar como recetar medicamentos, se consideran factores fisiológicos como el peso, la edad, y el índice de masa muscular. Somos diferentes genética y químicamente y podemos tolerar ciertos tipos de medicamentos más que otros.

Consejos de seguridad:

- Comprobar que los medicamentos recetados se encuentran almacenados correctamente en su hogar, en un lugar alto fuera del alcance de niños pequeños.
- Reasegure la tapa de seguridad en las botellas de medicamentos cada vez que las abra.
- Elimine los medicamentos recetados sin usar para evitar su uso indebido.

SECCIÓN 2

CÓMO FUNCIONAN LOS MEDICAMENTOS

- Sigas las instrucciones y no ingiera más de lo indicado
- No mezcle los medicamentos
- No ofrezca medicamentos recetados a otra persona y no consuma medicamentos recetados a otros

Curiosidad sobre las píldoras

Las píldoras parecen caramelos y son saborizadas para animar a los niños a consumirlas en caso que lo requieran. Nunca relacione a los medicamentos con caramelos, puede reforzar la confusión.

Si no está seguro sobre un medicamento o suplemento de su hogar, contacte a un médico o farmacéutico para aclaraciones.

Revise los botiquines de medicamentos de su casa y asegúrese de que no haya medicamentos recetados sin usar o vencidos.

Elimine los medicamentos recetados sin usar que están vencidos o caducados. Pida sugerencias a su médico de cabecera sobre cómo eliminar estos medicamentos. Un hospital local o clínica cercana también puede sugerirle dónde desechar opioides. Otro lugar a consultar es la estación de policía. Encuentre información adicional sobre la eliminación de medicamentos en [U.S. Department Health and Human Services](#). La Administración para el Control de Drogas también organiza dos eventos del [Día Nacional de Devolución de Medicamentos Recetados](#) al año, donde se ofrecen medios seguros para eliminar medicamentos recetados.



ESTILOS DE PATERNIDAD

Los padres son parte integral en la decisión de sus hijos de consumir sustancias. Pero como padre, ¿de qué manera puede usted guiar a su hijo en la dirección saludable? Esta sección revisará los diferentes estilos de paternidad y algunas estrategias diferentes que han probado ser cruciales en la prevención y la intervención del abuso de sustancias.

En psicología, han sido reconocidos cuatro estilos diferentes de paternidad: democrático, autoritario, permisivo y descuidado. Aunque todas las relaciones son distintas, y cada niño necesita diferentes niveles de apoyo, a continuación hay una guía para identificar su estilo de paternidad y algunas sugerencias para apoyar a su hijo,

Estilo democrático

El estilo democrático está considerado como el más benéfico para la mayoría de los niños. En este estilo, los padres tienen altas expectativas sobre sus hijos pero las moderan con empatía, comprensión y apoyo.

¿Cómo reconocer si este es su estilo de paternidad? Responda las siguientes preguntas. Si responde "sí" a la mayoría, probablemente este sea su estilo de paternidad:

- ¿El horario cotidiano de su hijo tiene estructura?
- ¿En su casa hay reglas reconocidas y específicas?
- ¿Hay consecuencias justas por alterar la estructura o por quebrantar las reglas de casa?
- ¿Tiene expectativas razonables sobre la conducta de su hijo Y su hijo reconoce estas expectativas?
- ¿Su hijo se siente cómodo discutiendo cosas con usted? (ej. – ¿saben que pueden acudir a usted sin temor a ser juzgados o disciplinados?

Estilo autoritario

El estilo autoritario se caracteriza por ser muy estricto. Estos padres tienden a tener expectativas muy altas sobre sus hijos pero no responden a las necesidades de estos. Suele haber muy poca comunicación entre padre e hijo, a menudo utilizan castigos para dar una lección.

Cómo reconocer si este es su estilo de paternidad:

- ¿Tiene reglas estrictas y cree que deben seguirse siempre?
- ¿Cree que no debe explicarle sus reglas a su hijo/s más allá de "porque lo digo yo"?
- ¿Da a su hijo muy pocas opciones?
- Utiliza castigos para lograr que su hijo obedezca?
- ¿Priva a su hijo de calidez y afecto?

Estilo permisivo

El estilo de paternidad permisivo es una forma de crianza indulgente en la que los padres son muy cariñosos y receptivos pero no establecen muchas expectativas y reglas.

Cómo reconocer si este es su estilo de paternidad:

- ¿No ha establecido reglas y expectativas para su hijo?
- ¿Evita los conflictos con su hijo?
- ¿Desea ser el mejor amigo de su hijo?
- ¿Soborna a su hijo con grandes recompensas para conseguir que haga algo?

Aunque los padres permisivos son muy cariñosos, los costos tienden a superar los beneficios. Este estilo de paternidad está relacionado con el uso y abuso de sustancias en los adolescentes. Pese a que ser empático y cariñoso es importante, establecer reglas y expectativas lo es más aún.

Estilo descuidado

La paternidad descuidada es el más peligroso de todos los estilos de paternidad. Esta es la manera de reconocer si usted es un padre descuidado:

- Usted no conoce las necesidades emocionales, físicas y mentales de su hijo.
- Usted no sabe lo que está pasando en la vida de su hijo.
- Su hijo pasa largos periodos de tiempo solo en casa.
- Normalmente usted no se relaciona con su hijo.
- Su casa no es un lugar seguro.

Puede haber muchos factores que contribuyan a que un padre sea descuidado; si descubre que usted o alguien que conoce está usando este estilo, podría ser útil conseguir asistencia para volver a involucrarse y formar una relación sana entre padres e hijos.

Tener una relación sana con su hijo es esencial para su desarrollo y su felicidad. Una paternidad sana es un complicado equilibrio de cariño, comunicación abierta, expectativas realistas y límites claros. Ahora discutiremos algunas estrategias paternas importantes que han probado ser efectivas para la prevención del uso de sustancias.

Estrategias para los padres

A continuación se mencionan algunas estrategias para los padres que han demostrado ser importantes para prevenir la experimentación y progresión en el uso de sustancias.

1. Buena comunicación

Tener una comunicación abierta y directa en una familia es la base de una relación fuerte entre padres e hijos. Una buena comunicación con su hijo puede ayudarle a detectar si hay algún problema, a proporcionarle aliento y apoyo, y a saber lo que está pasando en la vida de su hijo.

Las estrategias clave para la comunicación incluyen:

- Demostrar interés en la vida de sus hijos y hacer preguntas.
- Ser comprensivo y mostrar empatía.
 - Animarlos a resolver problemas- en vez de decirles "tú nunca piensas" o "necesitas tomar mejores decisiones" pregúnteles "¿cómo hubieras enfrentado esto de una manera diferente?"
- Escuchar – Es más probable que su hijo hable con usted si siente que usted lo escucha y que no será juzgado o culpado.
- Conservar la calma

2. Estímulo

Es importante decirle a su hijo palabras de afirmación y estímulo para formar una relación positiva y saludable con él. Puede darle estímulo haciendo lo siguiente:

- Recordarle sus fortalezas y las cosas para las que es bueno.
- Recordarle las veces que en el pasado ha trabajado duro y ha tenido éxito.
- Escuchar lo que tiene que decir.
- Pedirle su opinión cuando hagan planes.
- Asistir a eventos escolares y extracurriculares.
- Exhibir su trabajo y sus logros.
- Hacer tiempo para ellos cada día.
- Elogiar las conductas positivas y deseables,

3. Negociando los problemas

Negociar las soluciones a los problemas con sus hijos les ayudará a desarrollar estrategias para resolver problemas, a desarrollar relaciones sanas, a idear soluciones para los conflictos y a mejorar la comunicación. Antes de resolver un problema con su hijo asegúrese de elegir un momento neutral; cuando ambas partes están enojadas es muy poco lo que se puede lograr. También es importante:

- Plantear el problema de manera neutral
- Reconocer su parte en el conflicto
- Replantear lo que la otra persona dijo y si es necesario, permitirle corregir

Ahora que han identificado el problema y lo han planteado de manera neutral es hora de negociar una solución potencial. El modelo que puede usar es PET:

Proponer ideas – proponer soluciones potenciales, tratar de sugerir al menos tres ideas (incluso si son fuera de lo común), discutir las ideas al proponerlas

Evaluar – revisen su lista de ideas y evalúen los pros y los contras de cada una.

Tomar una decisión – todos deben estar de acuerdo en la decisión elegida. De ser necesario, pueden combinar ideas y soluciones.

Después de tomar una decisión juntos asegúrese de darle seguimiento. Asegúrese de que la decisión funciona para todas las partes y es exitosa. Si no es así, regresen a la lista de ideas y elijan otra O empiecen de nuevo con el modelo PET.

4. Estableciendo límites

Es importante establecer límites con su hijo, su habilidad para establecer límites claros le enseña a su hijo a aplicar el autocontrol, la responsabilidad y le demuestra que a usted le importa. Establecer límites es un proceso de dos pasos: establecer reglas y darles seguimiento.

1. Establezca reglas - asegúrese de que sus reglas son claras y sencillas, asegúrese de que su hijo comprenda sus reglas y plantee consecuencias.
2. Seguimiento – la parte más importante de establecer límites es darles seguimiento. Si su

hijo rompe una regla, determine una consecuencia inmediata y si sigue las reglas ofrezca estímulos. Es importante ser consistente. Consejos para determinar consecuencias:

- Las consecuencias leves son mejores
- No elija una consecuencia que lo castigue a usted
- Asegúrese de que no sean gratificantes para su hijo y de que estén bajo su control

5. Monitoreo de los padres

Un importante indicador de riesgo es la supervisión de los padres y la fuerza de los lazos entre padres e hijos. Los adolescentes que son supervisados por sus padres y tienen lazos fuertes con ellos tienen menos probabilidades de hacer mal uso o abusar de los medicamentos.

Los adolescentes a los que les han recetado medicamentos opioides tienen más riesgo de hacer mal uso de ellos. Si su hijo tiene una receta para tomar opioides, adminístrele el medicamento y revise el frasco continuamente para asegurarse de que lo use con la frecuencia recetada. Ponga atención si su hijo solicita que la receta vuelva a surtirse antes de tiempo después de “perder” el frasco o “dejar caer” las pastillas en el lavabo.

La supervisión de los padres es una fuerte influencia para prevenir el mal uso y abuso de los opioides.

Los adolescentes que pasan largos periodos de tiempo sin supervisión corren un riesgo mayor. Eso puede ser un reto ya que los chicos empiezan a pasar más tiempo con sus amigos y menos tiempo con su familia.

Sin embargo, es importante estar al tanto de lo que hace su hijo. Cuando algo no le parezca bien, haga preguntas. Busque las señales de advertencia mencionadas arriba y vigile a sus hijos para asegurarse de que están donde le dijeron que iban a estar.

CONOZCA LAS SEÑALES



Aunque cada caso es diferente, hay señales comunes del mal uso y el abuso potencial de opioides en niños y adolescentes.

Estos incluyen:

- **Cambios negativos en las calificaciones**
¿Las calificaciones de su hijo bajan de pronto después de un largo historial de éxito académico?
- **Faltar a clases o a la escuela**
¿Usted ya no sabe lo que su hijo está haciendo durante su día en la escuela?
- **Alejarse de viejos amigos**
¿Los amigos de su hijo han cambiado repentinamente?
- **Perder interés en actividades habituales**
¿Su hijo ya no parece interesado en sus actividades "favoritas"?
- **Cambios en su apariencia**
¿Su hijo ha desarrollado una falta de preocupación inusual por su arreglo personal e higiene?
- **Cambios en su conducta en general, incluyendo hábitos alimenticios y sueño.**
¿Un niño normalmente activo se ha vuelto apático, o un niño tranquilo se ha vuelto inusualmente excitable?

Desde luego que la explicación de un cambio repentino o inesperado podría no tener nada que ver con las drogas. Cada persona es diferente, y la misma conducta en diferentes adolescentes podría tener causas muy distintas. Confíe en sus instintos; después de todo, usted conoce mejor a su hijo. Si algo no le parece bien, haga preguntas, investigue, y si es necesario, busque ayuda profesional.

En 2018, uno de cada tres estudiantes de 12.º grado afirmó que era fácil conseguir opioides recetados.

ANTES DE HABLAR

Empezar esta conversación puede ser incómodo para usted o para su hijo, pero aquí hay algunos consejos para ayudarlo a hacer esta conversación un poco más fácil y efectiva.

- Escoja un momento neutral cuando ambos puedan enfocarse en lo que están discutiendo.
- Prerárese— asegúrese de tener conocimientos previos sobre el tema. Las primeras dos sesiones de este conjunto de herramientas "Conozca los hechos" y "Cómo funcionan los medicamentos" pueden serle de ayuda.
- Mantenga la calma y una mente abierta.
- Limite las distracciones.
- Vaya a un ritmo que sea cómodo para ambos. Si cualquiera de los dos se siente abrumado, hagan una pausa.

TEMAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

Tal vez usted quiera tener una conversación con su hijo sobre este tema tan importante pero no está seguro de por dónde empezar. Mantenga las líneas de comunicación abiertas involucrándose en conversaciones constantes. Las conversaciones cara a cara no siempre producen los resultados que usted quisiera. Sea paciente y continúe iniciando las conversaciones

Aquí hay algunos posibles temas para iniciar la conversación:

Últimamente hay muchas noticias sobre adolescentes que abusan de los medicamentos recetados. ¿Qué tanto sabes de esto? ¿Sabes si los chicos de tu escuela toman medicamentos como OxyContin y Percocet que no les recetaron a ellos?

- En ocasiones, los jóvenes tratarán de cortar esta conversación porque no quieren compartir información específica sobre sus amigos y compañeros. En este caso, usted puede estar preparado con una historia sobre su propia adolescencia y alguien que conoció o algo que

pasó relacionado con el uso de drogas durante esa época. Hable de cómo se sintió y luego pregúntele qué hubiera pensado él/ella si hubieran experimentado algo similar. Esta también es una oportunidad para hablar de por qué esta conducta es tan peligrosa.

Escuché un reporte sobre el consumo de drogas por adolescentes, y quería comentar contigo lo que dijeron...

- Resuma brevemente el reporte y hable honestamente de cómo lo hace sentir. Es posible que su hijo se resista a hablar de personas específicas a las que conoce, así que aclárele que usted no está buscando información para meter a alguien en problemas.

Actualmente hay mucho en las noticias sobre el mal uso de los medicamentos recetados. ¿Sabes lo que puede pasar cuando la gente hace mal uso de los medicamentos recetados por doctores?

- Si su hijo no está tomando ningún medicamento, tal vez cuestione la necesidad de discutir este tema. Explíquele que muchas veces las personas que hacen mal uso de los medicamentos recetados no cuentan con receta médica. Los medicamentos pueden proporcionárselos amigos o familiares, intencional o inadvertidamente, cuando las personas dejan recetas viejas en los botiquines de su casa.

Veo que tu escuela ha estado participando en un programa sobre la prevención del consumo de drogas. Hoy en día hay tanto en las noticias, y no estoy seguro de entender todo. ¿Qué has aprendido sobre este programa?

- Este enfoque puede ser útil para los chicos que se rehúsan a hablar de sus sentimientos o sus relaciones personales. Inicie la conversación pidiéndole a su hijo que le explique conocimientos objetivos o científicos, por ejemplo, cómo los opioides alivian el dolor y causan adicción, y esté pendiente de oportunidades para hacer preguntas complementarias.

PRACTIQUEN ESTRATEGIAS DE RECHAZO

Una vez que hayan abierto las líneas de comunicación, tienen la oportunidad de reforzar las buenas decisiones. Una táctica es ayudar a armar a su hijo con estrategias de rechazo para que evite participar en conductas riesgosas. Practicar una comunicación efectiva puede darle a su hijo la confianza para alejarse de ambientes incómodos.

Aquí hay tres estrategias de rechazo que su hijo puede usar:

○ Rechazo directo

Plantee la situación de un amigo que invita a su hijo a una fiesta a la que tienen que llevar una pastilla para poder entrar. Piense en estrategias de resistencia firmes y convincentes con su hijo. Mantengan las respuestas cortas y simples. Su hijo podría decir por ejemplo, "No gracias, no quiero" o "No, gracias".

○ Salir de la situación

Plantee una situación donde un amigo le ofrece a su hijo una pastilla para ayudarlo con un dolor de cabeza o un dolor muscular. Ayude a su hijo a pensar en estrategias para salir de la situación cuando el amigo insista. Por ejemplo, su hijo podría decir "Tengo que regresar a clase" o "Tengo que hacer una llamada". [Escoge tu camino](#) proporciona videos que pueden ayudarlo a su hijo a practicar la toma de decisiones sobre el mal uso de los medicamentos recetados.

○ Recurrir a ayuda

Presente la situación donde el amigo de su hijo le sugiere tomar algunas pastillas que harán más divertido ver una película. Planee con su hijo cómo decir no firmemente y retirarse. Por ejemplo, su hijo podría ir casualmente al baño y llamarle a usted o enviarle un texto. Incluso podrían pensar en una palabra clave que su hijo pueda enviarle por texto para comunicarle que necesita que vaya por él cuando antes.

Invite a su hijo a enumerar las estrategias que practicaron y a ordenarlas en base a su nivel de comodidad con cada estrategia.



LA ELECCIÓN DE AMIGOS

Los adolescentes que se juntan con otros jóvenes que consumen drogas podrían correr un riesgo mayor, igual que los adolescentes de familias donde consumen drogas. Es importante saber quiénes son los amigos de su hijo. Es importante darle las herramientas necesarias para que sea consciente de las personas con las que pasa su tiempo y de la gente de la que se rodea.

Primero, ayude a su hijo a identificar valores/atributos que él posee y los que aprecia en otros (ej. - honesto, divertido, integridad, etc.) Hable con él de las cosas que le gusta hacer y de la importancia de formar relaciones con personas que también disfrutan de esas mismas actividades. Aquí hay algunas preguntas que puede hacerle para abrir la conversación sobre las amistades:

- ¿Qué crees que es lo que hace que alguien sea un buen amigo? ¿Por qué?
- ¿A quién consideras un buen amigo? ¿Por qué?
- ¿Qué hace que tú seas un buen amigo?

Aquí hay algunas preguntas que puede usar para ayudar a su hijo a identificar si sus amistades actuales son saludables o no:

- ¿Por qué eres amigo de él/ella?
- ¿Te sientes bien cuando estás con ellos?
- ¿Confías en ellos?
- ¿Tienen cosas en común? ¿Cuáles son?
- ¿Cuándo estás con ellos puedes ser tú mismo?

Aunque dejar ir a algunos amigos pueda ser difícil para su hijo, es importante que aprenda a identificar las amistades con las que tiene intereses y valores en común. Si su hijo indica que quizá su grupo de amigos no sea el adecuado para él, ayúdele a enfocarse en los aspectos positivos de su vida y a identificar a otros en su grupo/escuela con los que puede formar nuevas amistades.

LIDIANDO CON LA IRA Y EL ESTRÉS

Las emociones incómodas como el estrés y la ira son dos de las razones principales por las que la gente consume sustancias. Es importante que ustedes entiendan que es totalmente normal sentir ira y estrés y que podemos escoger la manera en que reaccionamos a esas emociones.

Primero, hable con su hijo sobre cómo la ira y el estrés pueden sentirse físicamente. Por ejemplo, su ritmo cardíaco puede aumentar, puede empezar a sudar, puede tener pensamientos frenéticos, rechinar los dientes, etc.

Posteriormente, hable con su hijo sobre las veces que ha sentido esas emociones y las diferentes situaciones que pueden provocarlas en él. Recuérdele que sentir esas cosas es totalmente normal y que es útil identificar maneras de calmarse cuando estamos sintiendo estrés o ira.

Formas de lidiar con la ira y el estrés:

- **Respirar profundo** – Guíe a su hijo a través de un ejercicio de respiración profunda, pídale que inhale contando hasta cuatro, que sostenga la respiración contando hasta cuatro y que exhale contando hasta cuatro. Repítanlo según sea necesario.
- **Meditación** – Meditar es el acto de sentarse

con la espalda erguida en una posición cómoda, repitiendo un mantra positivo y enfocándose en la respiración. Hay muchas aplicaciones telefónicas disponibles para guiarte a través de la meditación.

- **Llevar un diario** – Su hijo puede tener su propio diario para escribir sus pensamientos y sentimientos o pueden tener un diario juntos donde se escriban uno al otro.
- **Actividad física** – La actividad física libera endorfinas, los químicos del cerebro para “sentirse bien”. Anime a su hijo a salir y practicar una actividad física que disfrute.
- **Estar presente** – Esta técnica tiene por objeto hacernos conscientes de las cosas que nos rodean. Pida a su hijo que identifique tres cosas que pueda ver, oír, probar, oler y sentir en ese momento.
- **Escuchar música relajante** – Ayude a su hijo a identificar música relajante para él y que pueda escuchar para ayudarlo a calmarse y a pensar con más claridad.

Estas son solo algunas ideas para calmarse, haga con su hijo una lista de técnicas que él haya probado y le hayan gustado para lidiar con la ira y el estrés.

EL VALOR DE LA BUENA SALUD

Finalmente, es importante discutir con su hijo la importancia y los beneficios de la buena salud. Hable con él acerca de su salud física, mental y emocional y de cómo mantener cada uno de estos aspectos es importante para su bienestar.

Entender su salud y cómo los químicos que introducimos en nuestro cuerpos pueden afectar nuestra salud en general, puede ayudarlo a su hijo a tomar decisiones.

Cuando discutan las decisiones que su hijo toma respecto a las sustancias, discútanlo en un contexto de saludable contra no saludable, en vez de bueno o malo.

Finalmente, pídale a su hijo que establezca algunas metas respecto a su salud física, mental o emocional. Tener metas por las que trabajar es un factor de protección para evitar que su hijo pruebe o consuma sustancias.

CONTACTE

Conozca los centros contra el abuso de sustancias y otros recursos en su comunidad. Si descubre algún problema, contacte de inmediato a los profesionales en su área, Pida referencias al médico de su hijo y a los consejeros de la escuela. Los siguientes recursos también pueden serle de ayuda:

○ **DrugFree.org: Conjunto de herramientas para los padres:**

<http://www.drugfree.org/the-parent-toolkit>

Este sitio brinda consejos para ayudar a criar niños libres de drogas

○ **Administración para el Control de Drogas: Receta para el desastre: El abuso de medicamentos en los adolescentes:**

https://www.getsmartaboutdrugs.gov/sites/getsmartaboutdrugs.com/files/publications/DEA_PrescriptionForDisaster-2018ed_508_0.pdf

Esta publicación describe los riesgos del mal uso de medicamentos recetados.

○ **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Previendo el uso de drogas en niños y adolescentes:**

https://d14rmgtrwzf5a.cloudfront.net/sites/default/files/preventingdruguse_2_1.pdf

Esta publicación proporciona una variedad de información sobre todos los aspectos del riesgo del uso de drogas en adolescentes.

○ **Instituto nacional sobre el Abuso de Drogas: Recursos para la prescripción de opioides:**

<https://www.drugabuse.gov/nidamed-medical-health-professionals/tool-resources-your-practice/other-opioid-prescribing-resources>

Este sitio proporciona específicamente recursos sobre los opioides.

○ **Instituto nacional sobre el Abuso de Drogas: Medicamentos para el dolor (Oxy, Vike) Hechos:**

<https://easyread.drugabuse.gov/content/pain-medicine-oxy-vike-facts>

Este sitio proporciona una variedad de información sobre el mal uso de los opioides y los medicamentos para el dolor.

○ **Infórmese sobre las drogas:** <https://www.getsmartaboutdrugs.com/>

Este sitio es un recurso de la DEA que proporciona información para padres, educadores y cuidadores.

○ **Escoge tu camino:** <https://teens.drugabuse.gov/videos/choose-your-path> Estos videos de actividades refuerzan las estrategias de rechazo a las drogas para los estudiantes.

○ **Eliminación de medicamentos sin usar, Lo que usted debe saber:**

<https://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely/EnsuringSafeUseofMedicine/SafeDisposalofMedicines/ucm186187.htm>

TRABAJOS CONSULTADOS

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/over-counter-medicines>

Cada dolar gastado en la prevención del abuso de drogas puede ahorrarle a la comunidad hasta 5 dólares en costos de tratamiento para la drogadicción .

**OPERATION
PREVENTION**



**Discovery
EDUCATION**

OperationPrevention.com