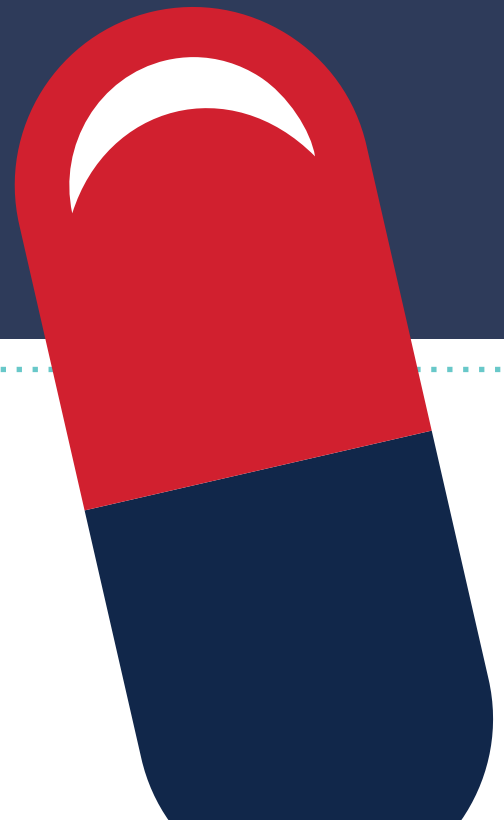


OPERATION
PREVENTION

MANUAL PARA PADRES



Discovery
EDUCATION™



INTRODUCCIÓN

Estados Unidos atraviesa una "epidemia de abuso opioides" y hay un número cada vez mayor de sobredosis debido a esta clase de drogas. Los padres y cuidadores son una influencia fundamental en la experimentación y el consumo de sustancias por parte de los jóvenes. Si bien el objetivo principal es brindar apoyo a padres y cuidadores, los materiales de esta Guía de recursos pueden ser utilizados por educadores, trabajadores sociales, familiares o cualquier persona que está en contacto con jóvenes. En la guía, hallará recursos que le permitirán 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 3.º a 12.º grados. Este manual brinda información general, estadísticas y consejos útiles para hablar con sus hijos sobre el contenido que puede presentarse durante el plan de estudios. Sin embargo, tenga en cuenta que parte del material puede no ser adecuado para todas las edades y las conversaciones deberán ser adaptadas.

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 EE. UU. (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 abuso y uso indebido de medicamentos con y sin receta, así como el aumento del uso de medicamentos y pastillas falsificados, representan un serio peligro para la salud pública. Los opioides recetados, como la morfina, la hidrocodona y la oxicodona, se indican para tratar el dolor, pero su uso indebido es cada vez mayor. Además, los medicamentos y pastillas falsos contaminados con dosis letales de fentanilo, un opiode sintético, se han extendido por el mercado, contribuyendo a la epidemia de opioides. Las muertes anuales asociadas a los opioides aumentaron de 8048 en 1999 a 80 411 en 2021, ¡más de diez veces! Los opioides sintéticos (principalmente el fentanilo) son las principales causas de muerte por sobredosis.

¿Qué aprenderá mi hijo sobre la prevención del consumo 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, descubrirán cómo ingresan los medicamentos al cuerpo para controlar enfermedades persistentes, evitan que las personas se enfermen y producen bienestar cuando las personas están enfermas. Usarán esta información para explicar la importancia del uso responsable de medicamentos de venta libre y los 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, oxicodona, fentanilo y otros analgésicos recetados.

SECCIÓN 1

CONOZCA LOS DATOS

¿Cómo se imparten 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 emergentes 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 clave de conversación.

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

- **Objetivos:** Cada sesión incluye sus objetivos generales, así como objetivos conductuales y cognitivos específicos para 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

El contenido disponible 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: Iniciar la conversación
- Sección 5: Estrategias para su hijo
- Recursos

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

ESCUELA PRIMARIA

Clase: Prevención proactiva

Medicamentos de venta libre y recetados: ¿Cómo funcionan los medicamentos en nuestro cuerpo, y por qué es importante usarlos con responsabilidad? Sigue el recorrido de los medicamentos por el cuerpo para investigar cómo nos hacen bien sentir al usarse con responsabilidad.

Actividad interdisciplinaria: La medicación de Malachi

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.

Actividad interdisciplinaria: La hermana de Sarah

En esta actividad, los alumnos conocerán a Sarah y a su hermana menor, quien accedió a medicamentos que no fueron almacenados correctamente, para comprender la importancia de guardar los medicamentos de forma correcta y segura.

ESCUELA INTERMEDIA

Clase: Efectos de los opioides en nuestro cuerpo y cerebro

¿Cómo afectan la adicción y la abstinencia a los distintos sistemas del cuerpo? Los alumnos analizan los efectos de las drogas en el cuerpo y la mente. El módulo refuerza su entendimiento creando una campaña para redes sociales entre pares.

Clase: ¿Nuestra comunidad está influenciada por la epidemia de opioides?

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.

ESCUELA INTERMEDIA

Módulo autorregulado: La ciencia de la adicción. Historias de adolescentes

En esta experiencia de aprendizaje virtual autorregulado alineada con los estándares, los alumnos conocerán a adolescentes en lucha contra el uso indebido de opioides y heroína, y verán los datos científicos detrás de estas historias. Con estrategias y recursos para quienes luchan contra la adicción, los alumnos contarán con mayores recursos para manejar estas experiencias.

ESCUELA SECUNDARIA

Serie de videos temáticos: Medicamentos falsificados

Se analizarán las consecuencias reales de los medicamentos falsificados en las personas y las comunidades mediante las opiniones de expertos. Veremos cómo se crean los medicamentos falsificados y cómo hacen las comunidades para combatirlos.

Módulo de lecciones digitales: Medicamentos falsificados: Campaña de concientización comunitaria

Se analizará la importancia de la conexión comunitaria para contrarrestar el consumo de medicamentos falsificados. Los estudiantes analizarán el impacto que las decisiones individuales pueden tener en toda una comunidad, investigarán datos reales y aprenderán a crear una campaña para concientizar a la comunidad.

Clase: Uso de opioides: Señales. Síntomas. Datos científicos.

En esta clase, distinguiremos la realidad de la ficción. 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.

Clase: Informar sobre una crisis de salud pública: Opioides en la comunidad

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.

¿QUÉ ES UNOPIOIDE?

Es posible que no sepas lo que es un opiode. Los opioides son drogas que derivan de la planta amapola real o se producen sintéticamente. La heroína es un opiode 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 opiode 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 está formado por 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 producirnos 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 opiode 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.

Estos cambios pueden hacer que los adolescentes sean más propensos a conductas impulsivas y peligrosas, como el abuso y uso indebido de medicamentos. Los cambios químicos en el cerebro provocados por las drogas también pueden interferir en los cambios naturales en esta etapa. Esto puede provocar serios riesgos sociales y en la salud.

SECCIÓN 1

CONOZCA LOS DATOS

Tenga en cuenta las siguientes estadísticas:

- En 2022, el 11 % de los estudiantes de 8.º grado, el 21,5 % de los de 10.º grado y el 32,6 % de los de 12.º grado afirmaron haber consumido drogas ilícitas en el último año. *(2022 Monitoring the Future)*
- En 2022, 6 de cada 10 pastillas con fentanilo contienen una dosis potencialmente letal de fentanilo. *(DEA)*
- El fentanilo es 50 veces más potente que la heroína. *(Drogas de abuso: Guía de recursos de la DEA: Edición de 2022)*
- En 2021, el fentanilo fue la principal causa de muerte entre los estadounidenses de 18 a 49 años, por encima de los accidentes de tráfico, la violencia con armas de fuego o el suicidio. *(Base de datos en internet CDC WONDER publicada el 1/2023)*
- En 2021, se produjeron 292 muertes diarias por sobredosis en Estados Unidos. El 75 % de esas muertes estaban relacionadas con los opioides. *(Centros para el Control de Enfermedades, base de datos en internet CDC WONDER publicada el 1/2023)*
- 8,7 millones de estadounidenses indicaron consumir analgésicos con receta de forma indebida en 2021. *(Encuesta nacional de Consumo de Drogas y Salud (NSDUH))*
- En 2022, uno de cada once estudiantes de secundaria afirmó que, al menos una vez en su vida, había tomado medicamentos recetados sin prescripción médica o de forma distinta a la indicada por el médico. *(2022 Monitoring the Future)*
- La mayoría de los opioides recetados utilizados por estudiantes de secundaria se obtienen de amigos o familiares, no a través de una receta médica. *(Encuesta nacional de 2021 sobre el consumo de drogas y la salud (NSDUH))*





La creciente exposición mediática ha generado numerosos mitos y malentendidos acerca del abuso y el uso indebido de opioides. Resulta crucial distinguir entre mitos y verdades cuando se dialoga con los adolescentes.

Mito

Tomar una pastilla recetada para otra persona no es tan peligroso como para poner en riesgo la vida.

Verdad

Una sola pastilla falsa puede ser mortal, y solo se deben tomar pastillas o medicamentos recetados por un farmacéutico matriculado o un médico. Tampoco se deben tomar pastillas recetadas a otra persona porque se desconoce su procedencia y pueden contener una dosis letal de fentanilo.

Mito

Los opioides recetados son más seguros que las "drogas de la calle" porque los médicos los recetan todo el tiempo.

Verdad

Las "drogas de la calle" y los opiáceos con receta suelen tener las mismas propiedades adictivas y algunos medicamentos recetados pueden ser incluso peores.

Mito

Cuando una persona se hace adicta a las drogas, no hay esperanza de recuperación.

Verdad

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

Mito

Cierto grupo de personas hace uso indebido o abusa de las drogas.

Verdad

Las drogas afectan a personas de todas las razas, etnias y clases socioeconómicas. No discriminan ni se basan en estereotipos.

Mito

El uso de medicamentos para el dolor siempre genera adicción.

Verdad

En la mayoría de los casos, si se consume 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

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

La heroína es el opioide que produce más muertes.

Verdad

Las sobredosis por medicamentos recetados superan a las muertes por heroína y cocaína. De ninguna forma esto reduce el peligro de la heroína u otras drogas ilegales, pero sí pone en perspectiva los problemas del abuso de medicamentos recetados.

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 adversos. 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.

Existen diferentes formas de administrar los medicamentos: se pueden tomar en forma de pastillas o líquidos, inyectarse para que sean absorbidos por el torrente sanguíneo, inhalarse hacia los pulmones o aplicarse localmente. Cuando se ingieren, como al tomar una pastilla opiode, esta se dirige hacia el estómago. Las pastillas tienen diferentes recubrimientos según el lugar del cuerpo en el que se disuelvan. Luego, los medicamentos se absorben en el revestimiento del intestino delgado y pasan al torrente sanguíneo. Así es como los medicamentos circulan por todo el cuerpo y se distribuyen en diferentes órganos y tejidos a través del sistema circulatorio. Debido a que los medicamentos llegan a todo el cuerpo, pueden causar efectos secundarios en partes que no los necesitan.

Nuestro cerebro también es un órgano y algunos medicamentos pueden afectarlo, mientras que otros no. Algunos medicamentos, como los opioides, están diseñados para influir en los químicos cerebrales llamados neurotransmisores. Esto puede ayudar en el tratamiento del dolor, ya que los bloquea y nos hace sentir bien. Los efectos de los medicamentos permanecen hasta que nuestro cuerpo los descompone y los elimina por completo.



CONOZCA LA DIFERENCIA

En años recientes, la Administración de Alimentos y Medicamentos (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 seguros y efectivos para consumir sin receta médica. Posiblemente, en su hogar haya distintos tipos de medicamentos y suplementos. Es importante entender las diferencias entre 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 ser 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 de venta libre

Los medicamentos de venta libre no necesitan receta médica y se venden 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 que antes se vendían

libremente, ahora requieren la intervención de un farmacéutico para su adquisición e identificación del comprador. Esto aplica, por ejemplo, a los medicamentos con pseudoefedrina. Aunque no se necesita receta, algunos de estos pueden usarse para fabricar sustancias ilegales. Hay límites en la cantidad que se puede adquirir por compra y durante un periodo regulado. Algunos medicamentos podrían requerir identificación para verificar la edad.

Consejos de seguridad:

- Descarte medicamentos vencidos. Es posible que ya no produzcan ningún efecto o incluso podrían causar enfermedades. Es recomendable revisar todos los medicamentos de su hogar al menos una vez al año.
- Entienda la diferencia entre una cucharada (TBSP) y una cucharadita (TSP). Esto le ayudará a administrar la dosis exacta recomendada.
- Respete las restricciones de edad indicadas en el envase y no determine la dosis en función del tamaño del niño. Los niños suelen metabolizar y eliminar los medicamentos más rápido. Algunos fármacos deben administrarse con frecuencia, dado que nuestro cuerpo los descompone rápidamente. No deben suministrarse en una sola dosis grande, como se haría con los adultos.

Medicamentos recetados

Los medicamentos recetados se prescriben para una persona en particular. Factores físicos como peso, edad, masa grasa y muscular se consideran al determinar la dosificación del medicamento. Todos somos genética y bioquímicamente diferentes, y por ello toleramos algunos tipos de medicamentos mejor que otros.

Consejos de seguridad:

- Asegure que los medicamentos con receta se guarden en un lugar de su hogar inaccesible y fuera de la vista de los niños pequeños.

SECCIÓN 2

CÓMO FUNCIONAN LOS MEDICAMENTOS

- Siempre cierre las tapas de seguridad de los frascos de medicamentos tras cada uso.
- Elimine cualquier medicamento recetado que no utilice para evitar su uso indebido.
- Siga las instrucciones y no exceda la dosis indicada.
- Evite mezclar medicamentos.
- No comparta sus medicamentos recetados ni tome los de otras personas.



Dato curioso sobre las pastillas

Las pastillas se parecen a los caramelos y suelen tener sabor para animar a los niños a tomarlas cuando es necesario. Nunca hable de los medicamentos como si fueran dulces, ya que puede generar confusión.

Si tiene alguna duda sobre medicamentos o suplementos en su hogar, consulte con un médico o farmacéutico.

Revise los botiquines en su casa para asegurarse de que no contengan medicamentos recetados vencidos o a medio consumir.

Elimine los medicamentos recetados que estén caducados o que ya no sean efectivos. Pregunte a su médico de cabecera sobre cómo deshacerse de estos medicamentos correctamente. También puede consultar en su hospital o clínica local, que podrían proporcionarle lugares para depositar opioides. Otro recurso es la comisaría de su localidad. Encontrará más información sobre cómo eliminar medicamentos en el sitio web del [Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.](#) Además, la Administración de Control de Drogas organiza dos veces al año los [Días Nacionales de Recolección de Medicamentos Recetados](#), que ofrecen un método seguro y conveniente para deshacerse de los 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, se reconocen cuatro estilos de paternidad: democrático, autoritario, permisivo y descuidado. Aunque todas las relaciones son distintas, y cada niño necesita diferentes niveles de apoyo, a continuación, ofrecemos 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:

- ¿Su hijo tiene una rutina?
- ¿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? (Por ejemplo: ¿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

Pueden existir muchos factores que contribuyan a que un padre sea descuidado; si descubre que usted o alguien que conoce está empleando este estilo, podría ser útil buscar asistencia para reengancharse 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. Negociar 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. Deser 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. Establecer 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.

Los adolescentes que tienen un vínculo positivo con un adulto son menos propensos a adoptar conductas nocivas.

SECCIÓN 5

ESTRATEGIAS PARA SU HIJO

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 la conversación
- Prerárese. Procure 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 algunas sugerencias de temas para iniciar la conversación:

Se comenta que los adolescentes usan las redes sociales para comprar medicamentos falsificados. ¿Sabes algo de esto o alguien lo comenta en tu escuela?

- Las redes sociales pueden ser un tema de conversación difícil pero muy importante para hablarlo con sus hijos. Comparta con sus hijos el informe de la [DEA sobre pastillas falsificadas](#) y el peligro de utilizar las redes sociales para comprarlas.

Hay muchas noticias de adolescentes que abusan de los medicamentos recetados. ¿Sabes de esto? ¿Sabes si los chicos de tu escuela consumen OxyContin® y Percocet® que no les recetaron a ellos?

- A veces los jóvenes evitan esta conversación por no querer compartir información sobre sus amigos. Prepárese con una historia de su propia adolescencia y pregúntele qué hubiera pensado si hubiera pasado por algo similar. También aproveche para hablar sobre la peligrosidad de esta conducta.

Escuché un informe sobre el consumo de drogas por adolescentes, y quería contarte lo que dijeron...

- Resuma el informe y cuente cómo lo hace sentir. Es posible que su hijo se resista a hablar de personas que conoce, así que aclárele que usted no busca información para meter a alguien en problemas.

Hay muchas noticias sobre el uso indebido de los medicamentos recetados. ¿Sabes lo que puede pasar cuando la gente usa medicamentos de forma indebida?

- Si su hijo no toma medicamentos, tal vez no sea necesario hablar de este tema. Explíquele que muchas veces las personas que usan medicamentos recetados no cuentan con receta médica. Los medicamentos pueden dárselos amigos o familiares, intencional o inadvertidamente, cuando las personas dejan recetas viejas en los botiquines de su casa.

Me enteré de que tu escuela participa en un programa de prevención del consumo de drogas. ¿Qué has aprendido al respecto?

- Este enfoque ayuda a los adolescentes reacios a hablar sobre sus sentimientos o relaciones personales. Pídale que expliquen conceptos objetivos o científicos, como el alivio del dolor y la adicción causados por los opioides, y aproveche para hacer preguntas adicionales.

PRACTIQUEN ESTRATEGIAS DE RECHAZO

Una vez abierta la comunicación, refuerce las buenas decisiones. Ayude a su hijo a desarrollar estrategias de rechazo para evitar situaciones de riesgo. La práctica de una comunicación efectiva le dará la confianza necesaria para apartarse de ambientes incómodos.

Aquí tiene tres estrategias de rechazo que su hijo puede utilizar:

○ 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 entrar. Piense en estrategias de resistencia firmes y convincentes con su hijo, con respuestas cortas y simples. Pejemplo, “No gracias, no quiero” o “No, gracias”.

○ Salir de la situación

Plantee esta situación: un amigo le ofrece a su hijo una pastilla para el dolor de cabeza o muscular. Ayude a su hijo a pensar en estrategias para salir de la situación cuando el amigo insista. Su hijo podría decir “Tengo que regresar a clase” o “Debo hacer una llamada”.

○ Buscar ayuda

Plantee una situación donde el amigo de su hijo sugiere tomar pastillas para hacer más divertido ver una película. Planifiquen cómo decir “no” firmemente y retirarse. Por ejemplo, su hijo podría ir al baño y llamarle o enviarle un mensaje. Establezcan una palabra clave para que su hijo pueda avisarle que necesita buscarlo rápidamente..

El método de la pregunta

Es una forma de responder a alguien que no acepta una respuesta negativa. Practiquen situaciones que planteen preguntas abiertas. Aquí algunos ejemplos:

Amigo 1: Conseguí unas pastillas. ¿Quieres probar?

Amigo 2: No, gracias.

Amigo 1: Vamos. Te sentirás genial.

Amigo 2: Dije que no, no es para mí.

Amigo 1: Pero todos las consumen.

Amigo 2: (decide usar el Método de la pregunta)
¿En serio? ¿Quiénes?

Amigo 1: Mm... Lo vi en una aplicación.

Amigo 2: ¿Y por qué te parece divertido?

Amigo 1: Es que... Me gusta cómo me hacen sentir.

Amigo 2: ¿Y por qué necesitas pastillas para sentirte así?

Esto podría seguir, pero al final, el amigo 1 se sorprenderá o se pondrá tan nervioso que dejará de presionar al amigo 2.

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

LA ELECCIÓN DE AMIGOS

Los adolescentes que se juntan con 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 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:

○ ¿Cuáles son las cualidades de 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?

Alejarse de algunos amigos puede ser difícil para su hijo, pero 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 es el adecuado, 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.

AFRONTAR LA IRA Y EL ESTRÉS

Las emociones incómodas como el estrés y la ira son dos de los motivos principales por los 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, comente a su hijo que 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:** Enseñe a su hijo a realizar un ejercicio de respiración profunda, pídale que inhale contando hasta cuatro, aguante la respiración contando hasta cuatro y exhale contando hasta cuatro.
- **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 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 nuestros cuerpos pueden afectar nuestra salud en general, puede ayudarle 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.



BUSQUE AYUDA

Conozca los centros de tratamiento de abuso de sustancias y otros recursos en su comunidad. Si tiene algún problema, comuníquese de inmediato con los profesionales de su zona. Pida referencias al médico de su hijo y a los consejeros de la escuela. Los siguientes recursos también pueden serle de ayuda:

- **Una pastilla puede matar:** <https://www.dea.gov/onepill>
Este sitio ofrece información actualizada sobre el peligro de las pastillas falsas.
- **DrugFree.org: Recursos para padres:** <https://drugfree.org/get-support/>
Este sitio ofrece consejos para que sus hijos crezcan libres de drogas.
- **Administración para el Control de Drogas: Receta para el desastre: El abuso de medicamentos en los adolescentes:**
<https://www.getsmartaboutdrugs.gov/publication/prescription-disaster-how-teens-misuse-medicine-english>
Esta publicación describe los riesgos del uso indebido de medicamentos recetados.
- **DEA y el Departamento de Educación de EE. UU: Crecer sin drogas: Guía para padres sobre la prevención del consumo de sustancias:**
<http://www.getsmartaboutdrugs.gov/publication/growing-drug-free-parents-guide-substance-use-prevention>
Esta publicación ofrece amplia información sobre lo relativo al peligro de las drogas en la adolescencia.
- **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Mejorar la prescripción de opioides:**
<https://nida.nih.gov/publications/improving-opioid-prescribing>
Este sitio ofrece recursos específicos sobre opioides.
- **Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: Opioides de prescripción médica:**
<https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/prescription-opioids>
Este sitio ofrece una amplia información sobre el uso indebido de opioides y analgésicos.
- **Infórmese sobre las drogas:** <https://www.getsmartaboutdrugs.com/>
Este recurso de la DEA que proporciona información para padres, educadores y cuidadores.
- **Eliminación de medicamentos sin usar. Lo que hay que 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 dólar destinado a la prevención del abuso de drogas puede ahorrarle a la comunidad hasta 5 dólares en costos de tratamiento de la adicción.

**OPERATION
PREVENTION**



Discovery
EDUCATION™

OperationPrevention.com