

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 4, NÚMERO 3

NOVIEMBRE DE 2005

EL ABUSO DE SUSTANCIAS ENTRE LOS JÓVENES

En los últimos 15 años, los investigadores han hallado varios caminos que influyen en el consumo y el abuso de sustancias entre los adolescentes. El poder adictivo de algunas de ellas tiene parte importante en que algunos de los que prueban se conviertan en consumidores frecuentes. El modo en que la familia, el distrito escolar y el barrio traten a estas sustancias también es determinante en la reducción o estimulación del consumo. Aproximadamente el 25% al 30% de los jóvenes al término de la escuela secundaria ya ha probado el tabaco y el 35% de ellos ha adquirido el hábito y tiene dificultades para abandonarlo. Más del 70% de los estudiantes por egresar ha tomado alcohol por lo menos una vez, de los cuales el 25% dice emborracharse por lo menos una vez a la semana. Al momento de graduarse, alrededor del 20% ya ha probado la marihuana y el 10% al 15% de estos jóvenes es adicto. Cada vez hay más pruebas que indican que estas sustancias afectan marcadamente la función mental, el éxito escolar y la salud física. El alcohol y la marihuana no son tan inofensivos como suele creerse.

Prevención de trastornos por abuso de sustancias

Para prevenir los trastornos por abuso de sustancias y sus consecuencias negativas, debemos impedir que nuestros niños y adolescentes comiencen a consumirlas y al mismo tiempo alentarlos a recurrir a respuestas saludables que fomenten la resistencia al consumo. Los padres, las escuelas y los adolescentes mismos pueden actuar a fin de reducir el riesgo de convertirse en una estadística y dañar su salud física y mental.

Los padres pueden tomar varias medidas para mantener a sus hijos alejados de estas sustancias, lo que incluye controlar las influencias provenientes desde adentro y desde afuera de la familia.

- **El consumo de familiares:** Debido a que las actitudes de los familiares influyen en los niños y adolescentes, éstos tienen propensión a consumir aquello que consumen sus padres, independientemente de la sustancia de que se trate. En cuanto a los padres, es importante que piensen en lo que consumen y en lo que sus hijos pueden ver y oír al respecto.
 - Si quiere que sus hijos no consuman, lo mejor que puede hacer es no consumir. Para el bien de sus hijos, puede dar el ejemplo y avalar el consumo moderado o la abstinencia del alcohol y el cigarrillo entre los adultos. Es más fácil desalentar el consumo de las drogas ilegales que carecen de beneficios y se sabe son dañinas.
 - Si fuma o bebe, puede reducir el efecto de estas conductas diciéndoles a sus hijos que espera que ellos no lo hagan. Guardar silencio por vergüenza o callar su opinión sobre que ellos consuman estas sustancias no los ayudará a resistirse al consumo.
 - Esté atento al consumo de sustancias por parte de otros integrantes de la familia. Los hermanos, los primos y otros parientes tienen influencia en los más jóvenes. Por lo general, el niño o adolescente es introducido en el consumo por un familiar mayor que el niño toma como referencia. Lleve un registro mental del contacto de su hijo con familiares y cerciórese de que no corra riesgos al estar con estas personas.
- **Tensión familiar:** Los adolescentes que viven mucha tensión en el hogar tienen más probabilidades de consumir sustancias y de recurrir a gente de su edad fuera de su hogar en busca de apoyo y diversión. Dentro de lo posible, es importante lograr que el hogar sea un lugar agradable, que brinde apoyo y no sea conflictivo.
- **Supervisión y conocimiento de los padres:** Sepa dónde están sus hijos, qué están haciendo y con quién están. Saber lo que hacen les dará mucha protección contra la tentación y las relaciones con compañeros que puedan alentar el consumo. Quizá a sus hijos no les gusten tantas preguntas, pero para el éxito es crucial hacer preguntas y obtener respuestas claras.
- **Expectativas de los padres:** Explique qué espera en materia de consumo de sustancias. Dígales qué quiere que hagan y que no hagan. Necesitan saber qué pasos seguir y cómo reaccionar ante la posibilidad de consumir. A pesar de las malas caras y las opiniones en contrario, los jóvenes escuchan lo que sus padres dicen acerca del consumo de sustancias.
- **El barrio:** Participe para apoyar la reducción del consumo en su barrio. Las familias que han trabajado con las autoridades y la policía han logrado ponerse al frente de sus barrios con increíbles resultados. Cuando los niños saben que los adultos que están a su lado se oponen al consumo y a la disponibilidad de estas sustancias, están mejor preparados para resistirse al consumo. Tomemos el tabaco por ejemplo, la prohibición de fumar en lugares cerrados en la ciudad de Nueva York ha determinado una reducción importante del consumo de cigarrillo entre los adolescentes.
- **Cultura popular:** Las películas, las canciones, los programas de televisión, los avisos por computadora y los medios gráficos tratan el consumo de sustancias de distintas maneras. Gran parte de su contenido lo avala de manera explícita o sutil sin tener en cuenta las consecuencias negativas de tal consumo. La exposición a estos medios afecta las actitudes de

los jóvenes. Por ejemplo, tras ver a una estrella de cine fumando un cigarrillo, los adolescentes suelen mostrar una mayor inclinación hacia el consumo. Para contrarrestar esto, sepa si sus hijos están expuestos a este tipo de mensajes o programas que hacen referencia al consumo de tabaco, alcohol o drogas. Limite tal exposición dentro de lo razonable y contrárréstela con mensajes adecuados.

Las escuelas han tenido un papel fundamental en la reducción del consumo entre los adolescentes. En la última década, han resultado eficaces varios programas educativos diseñados para enseñar a decir que no y mejorar el funcionamiento social.

- **Desarrollo de habilidades:** Sirven los programas que les ofrecen a los adolescentes habilidades para resolver problemas, para oponerse con seguridad a los ofrecimientos y entablar relaciones sociales positivas. El solo hecho de resaltar los efectos dañinos del consumo de sustancias y el empleo de tácticas para infundir miedo surten poco efecto y los programas que sólo brindan información no han resultado útiles.
- **Ofrecimiento a estudiantes de programas con base científica:** Los distritos escolares pueden averiguar sobre la disponibilidad de programas eficaces comunicándose con el Departamento de Educación de los EE.UU., los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias de los EE.UU. que dan información sobre programas modelo con antecedentes comprobados. Los padres pueden colaborar controlando que las clases de educación para la salud y las campañas preventivas de consumo de sustancias dentro de la escuela se basen en este tipo de programas conocidos y no en enfoques no probados o no comprobados.

Los niños y adolescentes también tienen una función a cumplir para evitar el consumo. Aquéllos con aptitudes para relacionarse socialmente y hacerse valer pueden oponerse a la presión de sus compañeros y alejarse del consumo. Además, al encontrar actividades constructivas dentro y fuera de la escuela, no sólo quedan a resguardo de la tentación del placer inmediato sino también del daño a largo plazo causado por el consumo de sustancias.

- **Amistades relajadas:** Los adolescentes con aptitudes para relacionarse socialmente que no son tímidos ni están pendiente de los contactos sociales están mejor preparados para evitar el consumo de sustancias y sienten menos tentación de consumir para relajarse.
- **Capacidad para decir que no:** Cuando los adolescentes son capaces de decir que “no” a quienes les ofrecen estas sustancias con firmeza, pero a través de vías aceptables, pronto advierten que la mayoría deja de ofrecerles. La mayor parte de los grupos de adolescentes aceptan a quienes no consumen y respetan su decisión.
- **Actividades escolares y extracurriculares:** Los adolescentes que se dedican a la escuela y participan de actividades que les gustan consumen menos sustancias. Cuando tienen un pasatiempo que les gusta, los jóvenes son menos proclives a consumir sustancias para llenar el tiempo. El consumo de sustancias perjudica la práctica de muchas actividades, como el deporte. Por lo tanto, muchos adolescentes evitarán el consumo para mantenerse en forma.

En la última década, se ha logrado una importante reducción del consumo entre los adolescentes. Se puede lograr una reducción aún mayor mediante el esfuerzo conjunto de los padres, los distritos escolares y los adolescentes. Si se toma como guía el estudio científico de prevención del consumo de sustancias, todos los recursos podrán mejorar sus esfuerzos para resguardar la salud de nuestros niños y adolescentes.

Escrito y desarrollado por Richard Gallagher, Ph.D., Jean-Marie Bruzzese, Ph.D. y el personal del NYU Child Study Center.

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Contamos con una cantidad limitada de estudios clínicos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: español, 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.