

Asuntos de Familia

cómo enfrentar problemas de drogas con su familia

En el mundo actual, mucha gente joven se encuentra con las drogas. Como padre, puede ser muy difícil saber la mejor manera de enfrentar esto.

Ser padre en una sociedad multicultural puede aumentar esas preocupaciones. Las barreras del idioma pueden ensanchar la brecha entre usted y sus niños y dificultar la comunicación.

Una de las mejores maneras en que puede proteger a sus hijos es informarse sobre las drogas y discutir los problemas con ellos. Este folleto le da información sobre las drogas y el alcohol, ideas sobre como discutir el problema en familia y donde acudir por ayuda.

¿Qué son las drogas?

Las drogas son sustancias que cambian el funcionamiento de la mente y el cuerpo alterando el estado de ánimo y afectando los procesos del pensamiento y los reflejos. Todas las drogas, legales e ilegales, pueden potencialmente causar daño.

Las drogas ilegales incluyen cannabis (marijuana, pot, weed), ecstasy (pills, E, eccy), anfetaminas (speed, ice), LSD (acid, trips), ketamine (Special K), GHB (liquid E, GBH, fantasy), cocaína y heroína.

Es importante recordar que las **drogas legales** como el alcohol, el tabaco, los medicamentos y la cafeína (por ejemplo las 'bebidas de energía' y tabletas de cafeína) son potencialmente dañinas. El tabaco, por ejemplo, es una droga

legal muy dañina que no tiene un nivel de uso con seguridad.

Existen **restricciones** para las drogas legales que pueden hacer su venta o uso ilegal. Es ilegal vender o proveer alcohol a menores de 18 años

A pesar de que los **medicamentos** están diseñados para ser beneficiosos, hacer mal uso de ellos o dárselas a otras personas puede ser muy peligroso. Es importante informarse bien sobre los medicamentos de venta al mostrador y con receta médica, entender sus efectos secundarios y saber porqué es importante tomar la dosis correcta.

how can i protect my children
someone i care about is using drugs > help for families > using drugs
at if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

the facts on drugs

what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs
where can i learn more facts about drugs > what are the

Los jóvenes y el uso de drogas

Gente de todas las edades y orígenes toman drogas por muchas razones: para sentir que pertenecen a un grupo, para ayudar a relajarse, para pasarlo bien, para soportar estrés, aburrimiento, pena o cambios de vida, o para probar sus efectos.

La mayoría de la gente joven no usan drogas ilegales, pero algunos experimentan. Es importante recordar que la experimentación, a pesar de poder ser inaceptable y prevenida donde sea posible, no conduce necesariamente al uso de drogas a largo plazo.

El problema de las drogas es algunas veces parte de un problema mayor, como no adaptarse al colegio, dificultades hogareñas, o no saber como dirigirse a las personas que le atraen.

Si piensa que sus hijos están usando drogas, es importante que no le dé pánico. Piense porqué sus hijos pueden querer usar drogas, converse el tema con ellos y busque soluciones. Si le preocupa, no vacile en obtener ayuda profesional (vea detalles de contactos en la página 14).

Cannabis es la droga ilícita más comúnmente usada en Australia. 26 por ciento de la población entre 14 y 19 años de edad ha usado cannabis por lo menos una vez*.

*(Origen: 2004 National Household Drug Survey)

¿Dónde aprenden los jóvenes sobre las drogas?

Los jóvenes aprenden sobre las drogas en muchos lugares, especialmente de sus amigos y familia, los medios informativos y revistas, y en el colegio.

Los colegios enseñan educación sobre drogas como parte del ramo Desarrollo Personal, Salud y Educación Física (Personal Development, Health and Physical Education - PDHPE). La educación sobre drogas en el colegio se enfoca en el tabaco, alcohol, cannabis y analgésicos (calmantes del dolor), ya que las investigaciones demuestran que estas son las drogas con mayores posibilidades de ser mal usadas por la gente joven.

Diríjase al colegio de sus niños para averiguar más sobre la educación sobre drogas, o vea

www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

Los padres ejercen una fuerte influencia sobre sus hijos. Conozca la realidad sobre las drogas y converse abierta y honestamente con sus niños. Además, escuche atentamente lo que le dicen. Tenga presente que la forma en que usa drogas – como medicamentos, cigarrillos y alcohol – pueden influenciar las decisiones de sus niños sobre cómo y cuándo usar drogas.

El uso de otras drogas ilícitas es menos común. El 6 por ciento de la población entre 14 y 19 años de edad ha usado ecstasy y el 6,5 por ciento de la población entre 14 y 19 años de edad ha usado anfetaminas por lo menos una vez*.

*(Origen: 2004 National Household Drug Survey)

¿Cuáles son los peligros del uso de drogas?

Cualquiera sea la droga, existen muchos problemas relacionados con su uso, por ejemplo:

- problemas de salud, incluyendo problemas del corazón y respiratorios
- daño físico causado por accidentes
- disminución de la capacidad física y rendimiento deportivo
- problemas legales y actividades delictuales
- problemas con el colegio y el trabajo
- problemas de familia y relaciones, y
- sobredosis.

Inyectarse drogas también puede propagar virus como la Hepatitis B y C y el VIH/SIDA.

Mientras más joven empiece una persona a tomar drogas y/o alcohol, es más probable que desarrollen problemas en el futuro.

Y mientras más a menudo y por más largo tiempo se usan drogas, hay más posibilidades de transformarse en un adicto.

Las drogas ilegales frecuentemente se mezclan con otras sustancias, por lo que nunca se puede estar seguro de qué contiene la droga, cual es su potencia o cuáles son sus efectos.

Mezclar drogas con alcohol u otra droga es muy peligroso. Una droga puede empeorar los efectos negativos de la otra. La mayoría de la gente que se enferma o muere al usar drogas generalmente tienen más de una droga en su cuerpo al mismo tiempo.

Cuando se usan drogas, los reflejos y la habilidad de tomar decisiones claras son afectadas. Esto significa que es más fácil tener accidentes (como ahogarse o caerse), o hacer algo que causa arrepentimiento más tarde, como tener **sexo inseguro**.

Uso de drogas, alcohol y conducir

Mucha gente piensa **erróneamente** que usar cannabis u otras drogas y conducir es menos peligroso que conducir bajo la influencia del alcohol.

Hay pruebas que demuestran que tanto las drogas como el alcohol afectan la toma de decisiones y la habilidad de reaccionar de los conductores. La gente puede subestimar los peligros y creer que están conduciendo bien cuando no lo están.

Es ilegal conducir bajo la influencia de drogas y/o por sobre el límite legal de alcohol.

En NSW el límite legal de alcohol es:

- **0.05** para conductores con **licencia completa**

- **0.00** para conductores con **placas L y P**. En 2004 se promulgó nueva legislación que hace ilegal para conductores con placas L y P beber **cualquier cantidad** de alcohol y conducir.

Si bebe excesivamente la noche anterior, todavía puede estar sobre el límite el día siguiente.

También es peligroso ser pasajero de un auto cuando el conductor está afectado por drogas o alcohol.

Aproximadamente uno de cada cinco accidentes fatales involucra alcohol.

Las drogas y la salud mental

Investigaciones sugieren que el uso de algunas drogas pueden contribuir o causar problemas mentales en algunas personas. Las enfermedades mentales asociadas con las drogas que se detectan con más frecuencia son ansiedad y depresión. También se han detectado enfermedades psicóticas (como esquizofrenia).

Si le preocupan el uso de drogas y la salud mental, converse con un médico sobre este tema.

¿Cómo puedo proteger a mis niños?

Los padres pueden ejercer una fuerte influencia positiva sobre sus niños. No es posible garantizar que su hijo no experimentará nunca con drogas, pero mantener una buena relación y conversar abiertamente puede reducir las posibilidades de que se involucren en problemas.

Sea parte de sus vidas

Comparta su tiempo con ellos, interélese en lo que les interesa, coma con ellos todos los días y haga otras cosas frecuentemente con ellos. Conozca a los amigos de sus niños.

Escuche a sus niños

Converse con sus niños y escúchelos. Pregúnteles su opinión sobre las cosas. Escúchelos a ellos, y es más probable que lo escuchen a usted.

Sea su modelo de comportamiento

Los jóvenes pueden adquirir de

usted su opinión sobre el uso de drogas. Si bebe alcohol o toma medicamentos, hágalo dentro de límites seguros y sensatos. Esté preparado a discutir esto honestamente con sus niños.

Sea honesto

Conozca los hechos sobre el alcohol y otras drogas, pero no aparente saberlo todo. Esté preparado a decir “No sé, pero lo voy a averiguar”. Si es honesto con sus niños, es más fácil para ellos ser honesto con usted.

Mantenga la calma

Es importante mantenerse calmado y racional al hablar de temas difíciles. Enojarse hace más difícil conversar sobre diversos temas más adelante.

Siga conversando

Una vez que hayan conversado sobre drogas y otros temas difíciles, es importante volver a hablar de ellos más adelante. Esto facilita que sus niños acudan a usted si tienen algún problema.

Determine claros límites

Converse con sus niños para fijar reglas sobre qué clase de comportamiento es aceptable, y cual no lo es. Sea consecuente, y asegúrese de que sus niños adolescentes sepan lo que les va a pasar si quebrantan las reglas.

Enfoque lo positivo

Premie el buen comportamiento de sus niños y destaque las cosas que hacen bien. Asegúrese de que sus hijos sepan que los quiere, y que siempre va a tratar de respaldarlos – incluso cuando no siempre esté de acuerdo con su comportamiento.

Trate de estar unidos

Si es posible, trate de asegurarse de que usted y su compañera – o cualquier otro adulto que tenga influencia sobre sus niños – estén unidos en su enfoque a cualquier problema que se presente. Acuerden su enfoque antes de hablar con sus niños, y asegúrense de que los mensajes sean idénticos.

Llame a la Parent Line para recibir ayuda

Hablar con sus niños sobre muchos temas, incluyendo las drogas, puede representar un gran desafío para los padres.

Para ser asesorado sobre cómo hablar con sus niños sobre abuso de drogas u otros temas de paternidad, llame a la **Parent Line** al **13 20 55**.

La Parent Line funciona de 9am a 4:30pm, lunes a sábado.

Si necesita un intérprete, por favor llame al **Translating and Interpreting Service (TIS)** al **13 14 50** y pida que le conecten con la Parent Line.

how can I protect m
what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people
what if...thinking about problems before they hap
what to do in an emergency

La juventud y el uso de alcohol

El alcohol y el tabaco son las drogas con que la juventud tiene más posibilidades de encontrarse, especialmente según van creciendo y empiezan a ir a fiestas.

Hay muchas más posibilidades de que los jóvenes hagan mal uso del alcohol que de las drogas ilegales, especialmente bebiendo alcohol excesivamente en poco tiempo (binge drinking).

De acuerdo a una encuesta nacional reciente+ de alumnos de escuelas, el 19% de aquellos de 12 años de edad y el 50% de aquellos de 17 años habían consumido alcohol la semana antes de la encuesta. Entre estos, el 44% de aquellos de 17 años habían consumido grandes cantidades de alcohol (bebiendo siete o más tragos en un día para los varones y cinco y más tragos en un día para las mujeres).

Los miembros de la familia, incluyendo los padres y hermanos mayores, son la fuente más común de alcohol para los jóvenes. Los tres lugares principales donde beben los alumnos son la casa de la familia, la casa de un amigo y una fiesta.

En NSW, es ilegal proveer alcohol a cualquier menor de 18 años. Esto incluye el hogar, salones y lugares públicos en general. La legislación también declara ilegal beber alcohol en sitios licenciados y restaurantes sin licencia. Existen multas de hasta \$5.500 por proveer alcohol en forma ilegal.

Sin embargo, la legislación provee una defensa contra un juicio legal si se determina que los padres o cuidadores del niño le proveyeron el licor o dieron su consentimiento para que otras personas lo hicieran, excepto si el suministro se hace en lugares licenciados.

Vea consejos sobre cómo organizar una fiesta de adolescentes en:

www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy

+ Source Australian secondary school students' use of alcohol in 2002

Información sobre drogas

La mayoría de la gente no está bien informada sobre las drogas ilegales. Esta información está diseñada para ayudarle a conversar sobre drogas con su niños. Hay muchos tipos de drogas ilegales; sin embargo, los jóvenes tienen más posibilidades de encontrarse con el cannabis, ecstasy and anfetaminas.

Cannabis

Nombres comunes: Pot, marijuana, dope, grass, ganja, weed, yarndi.

Apariencia: Se puede comprar cannabis como flores secas ('heads'), hojas, tallos y semillas. El cannabis generalmente se mezcla con tabaco y se fuma en cigarrillos ('joints') o pipas de agua ('bongs'). El cannabis puede ser también horneado en queques y galletas.

Algunas personas dicen que usar cannabis les hace sentirse relajados y felices.

Efectos: Ojos enrojecidos, aumento del apetito, hablar y reírse más de lo común, boca seca, disminución de la coordinación y concentración y sueño.

Consecuencias potenciales

del uso regular: Cambios del estado de ánimo, adicción, falla de la memoria, aumento de peso, motivación disminuida y apatía, delirio, alucinaciones, sospecha de personas, depresión y otros problemas de salud, especialmente en aquellos con enfermedades ya existentes.

Consecuencias potenciales a largo plazo: El cannabis contiene una mayor cantidad de agentes carcinógenos que el tabaco, por lo que fumar cannabis aumenta el riesgo de cáncer al pulmón, la boca, la garganta y la lengua. Otras consecuencias a largo plazo incluyen ataques de pánico, ansiedad, deseo sexual reducido, depresión y otros problemas mentales.

¿Cómo afectan las drogas a la gente?

El efecto de una droga depende de:

- la cantidad que se consume
 - el tamaño de la persona, su peso y su estado general de salud
 - si la ha consumido antes
 - donde se encuentra (por ej.: solo o con amigos, en su casa o en una fiesta), y
 - la droga misma.
- Cannabis

Información sobre drogas

Ecstasy

Nombres comunes: MDMA, pills, E, eccy.

Apariencia: Se vende generalmente en pequeñas tabletas de varios colores y tamaños. Generalmente las tabletas tienen un logotipo impreso.

Cuando una persona toma una pequeña cantidad de ecstasy, sus efectos comienzan dentro de una hora y pueden durar unas seis horas, especialmente en aquellos que no han tomado la droga antes. En algunos casos, estos efectos pueden durar períodos mayores. Los usuarios dicen que sienten un aumento de actividad seguido por una sensación de calma y euforia, mayor confianza y energía.

Efectos: Paralización de la mandíbula, rechinar de los dientes, náusea, dolor de cabeza, sudor, calor, deshidratación, dolores musculares, ansiedad,

nerviosismo, pupilas dilatadas, pérdida del apetito, cambios del carácter, aumento de los latidos del corazón y muerte por falla cardíaca (en casos excepcionales).

Consecuencias potenciales del uso regular: Pérdida de peso, insomnio, deshidratación, comportamiento irracional, ansiedad, alucinaciones, disminución del control emocional, letargo, depresión, daño de las células nerviosas.

Los fabricantes de ecstasy generalmente mezclan la sustancia con otros productos para aumentar la cantidad de la droga. Algunas sustancias en la tableta o polvo pueden producir efectos desagradables o dañinos. Generalmente es difícil determinar el contenido de la droga y cómo va a afectar a una persona.

Anfetaminas

Nombres comunes: Speed, goey, whizz, ice, crystal, meth, shabu.

Apariencia: Speed generalmente viene como un polvo blanco o amarillo que la gente absorbe por la nariz o se lo inyecta. También puede tragarse en forma de tabletas o cápsulas. Recientemente un tipo de amfetamina más puro y cristalino se ha hecho más disponible en Australia. Generalmente tiene la apariencia de pequeños cristales de hielo o fragmentos de vidrio. Normalmente se inhala fumándolo.

Speed es un estimulante. Mantiene a la gente despierta y se dice que los hace sentir llenos de energía y entusiasmados.

Efectos: Sensación de confianza en uno mismo, aumento del pulso, rechinar de los dientes, nerviosismo, sudor, boca y labios secos, pupilas dilatadas, disminución del apetito, cambios del temperamento e insomnio.

Consecuencias potenciales del uso regular: Pérdida de peso, dolor de cabeza, insomnio, paranoia, ataques de pánico, ansiedad, nervios, disminución del control emocional, depresión, comportamiento agresivo y violento, adicción, daño de las células nerviosas y muerte debido a la falla del corazón.

¿Dónde puedo averiguar más sobre las drogas?

Llame al Alcohol and Drug Information Service (ADIS) al teléfono (02) 9361 8000 (en Sydney) o sin costo al 1800 422 599.

ADIS es un servicio confidencial disponible las 24 horas. Asesores calificados son entrenados para ayudarle a resolver sus problemas, ofrecerle información o darle a conocer servicios específicamente para el alcohol y drogas en su área que le puedan ayudar.

O diríjase a los siguientes sitios web:
www.druginfo.nsw.gov.au y
www.alcoholinfo.nsw.gov.au

Estos sitios web son administrados por el Gobierno de NSW e incluyen información sobre drogas y alcohol y servicios de ayuda.

Visite su biblioteca pública local. La Drug Information @ Your Local Library (di@yll), administrada por el Health Information Service de la State Library of NSW, provee una amplia gama de información acreditada de actualidad sobre drogas y alcohol. Usted puede:

- visitar el sitio web <http://diayll.sl.nsw.gov.au>
- visitar su biblioteca pública local para obtener una gama de libros y folletos
- pedirle ayuda al personal de la biblioteca.

¿Qué pasa si alguien que me importa está usando drogas?

Descubrir que un miembro de la familia ha probado o está usando drogas puede ser muy terrible. Las familias, especialmente los padres, generalmente se sienten culpables. Se hacen preguntas como '¿Es culpa mía?' o '¿Qué hice mal?'

Si sus niños, amigos o parientes están usando drogas, es importante no buscar a nadie para culpar – especialmente a usted mismo. En vez de eso, obtenga información y respaldo. No es ninguna vergüenza conversar sobre el uso de drogas en su familia.

No tenga miedo de pedir ayuda: los problemas de drogas son difíciles de enfrentar con sus recursos. Existen muchos lugares que ayudan a las personas que usan drogas y sus familias y amigos.

Si piensa que usted u otro miembro de la familia tiene un problema de drogas, el primer paso es conversar con un asesor o trabajador de la salud. Esta persona le dará consejos en forma privada y confidencial, y lo derivará al servicio de drogas apropiado para usted.

Lugares donde pueden ayudarle.

- **NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS)**

Llame al ADIS al **(02) 9361 8000** (en Sydney) o **1800 422 599** fuera de Sydney para obtener asesoría privada e información sobre alcohol y otros problemas de drogas. Este es un servicio de las 24 horas. No es necesario dar su nombre.

Sus consejeros calificados están entrenados para ayudarle a resolver sus problemas, ofrecerle consejos e información o darle a conocer los servicios específicos de alcohol y drogas en su área que pueden ayudarle.

Si necesita un intérprete, llame al **Translating and Interpreting Service (TIS)** al **131450** y pida que le conecten con el NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS).

- **Visite un médico.**

- Además se puede dirigir a su centro de salud comunitario local y pedirles que lo deriven a un consejero de drogas y alcohol.

how can I protect my children
what if someone I care about is using drugs > help for families >
what if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

can I protect my children
families > help for people using drugs
before they happen