

# DROGAS Y ADOLESCENTES

Sabemos que las drogas son dañinas. Pero los adolescentes siguen consumiéndolas. Usa este material como una guía sobre el porqué, el qué y el cómo del consumo de drogas y alcohol.

## PRIMERO, ¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES PRUEBAN LAS DROGAS?

1. Presión de amigos, compañeros y otras personas
2. Redes populares
3. Vía de escape
4. Aburrimiento
5. Satisfacción instantánea
6. Necesidad de confianza
7. Información falsa

## DROGAS Y ADOLESCENTES: ¿CUÁLES SON LAS TENDENCIAS?

- El 66 % de los estudiantes ya probaron el alcohol en el 12.º grado o antes.<sup>1</sup>
- Alrededor del 50 % de los estudiantes de 9.º a 12.º grado informan haber consumido marihuana alguna vez.<sup>1</sup>
- Alrededor del 40 % de los estudiantes de 9.º a 12.º grado informan haber probado el cigarrillo.<sup>1</sup>
- El 62 % de los adolescentes en el 12.º grado han abusado del alcohol.<sup>2</sup>
- El 85 % de los adolescentes en Delaware informaron haber consumido marihuana en el último mes.<sup>2</sup>
- Para cuando están en el 12.º grado, el 46.6 % de los adolescentes han probado drogas ilegales.<sup>2</sup>
- El vapeo de marihuana entre los estudiantes de 12.º grado prácticamente se duplicó en un solo año del 7.5 % al 14 %, el segundo salto más grande en un año que se haya registrado jamás para cualquier sustancia en la historia de la encuesta del NIDA.<sup>3</sup>



## ¿QUÉ DROGAS ESTÁN CIRCULANDO?

Algunas de las drogas más comunes entre los adolescentes incluyen alcohol, marihuana, opioides, estimulantes, pastillas recetadas de todo tipo y metanfetamina.

## ¿CÓMO LAS IDENTIFICO?

A veces es difícil darse cuenta de que un adolescente está consumiendo drogas o alcohol. Aquí se incluyen algunos signos comunes a los que debes prestar atención en tu hijo adolescente:

### Estado de ánimo

- Retraído
- Menos motivado
- Hostil
- Reservado
- Incapaz de concentrarse
- Hiperactivo

### Comportamiento

- Pérdida de interés en la escuela, el trabajo u otras actividades
- Evita el contacto visual
- Comienza a cerrar puertas con llave
- Desaparece a menudo
- Reservado al usar el teléfono
- Pone excusas a menudo

### Aspecto

- Olor a humo
- Más desarreglado que de costumbre
- Mala higiene
- Cara o mejillas rojas
- Quemaduras u hollín en dedos o labios
- Marcas de agujas en brazos o piernas

### Salud

- Se enferma mucho
- Se cansa mucho
- Verbosidad o dificultad para hablar
- Hemorragias nasales
- Llagas alrededor de la boca
- Variación de peso drástica y repentina
- Sarpullidos o moretones
- Sudoración frecuente
- Convulsiones o vómitos

## ¿QUÉ EFECTOS TIENEN LAS DROGAS Y EL ALCOHOL EN EL CEREBRO?

- Deterioro de la memoria, incluidas lagunas mentales (los adolescentes son más sensibles que los adultos porque sus cerebros aún están en desarrollo)
- Mayor resistencia a la sedación que produce el alcohol, lo cual incrementa las probabilidades de borracheras
- Problemas para tomar decisiones correctas y controlar los impulsos
- Disminución de las habilidades motoras y el equilibrio
- Retrasos en el desarrollo de funciones ejecutivas (juicio, organización, realización de tareas)
- Respuestas emocionales inmaduras y exageradas a situaciones
- Mayor riesgo de adicción, especialmente si se comienza a consumir a temprana edad
- Sentimientos exagerados (resultado posible del consumo de drogas) que conducen a un ciclo de emociones, lo cual puede llevar a la adicción en un esfuerzo por controlar esas emociones

## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A UN ADOLESCENTE A EVITAR LAS DROGAS Y EL ALCOHOL?

**Involúcrate.** Procura aprovechar los momentos juntos para tener una idea de sus intereses y actividades, y saber a qué cosas le dedican tiempo.

**Habla. De verdad.** Los padres y educadores pueden ser la influencia más importante de un adolescente. Ya sea que lo sepas o no, está escuchando. Hazle saber que esto es importante para ti.

**Haz preguntas abiertas.** Si preguntas de manera abierta y sin prejuicios, es más probable que recibas una respuesta sincera.

**Mantente abierto.** Trata de mostrarle que quieres entender cómo se siente y qué tentaciones está experimentando. Asegúrate de que también entienda cómo te sientes.

**Comparte tus experiencias.** La adolescencia es una etapa difícil. Quizás la tuya también lo fue. Un adolescente puede sorprenderse al saber que tú también sentiste la presión o tentación de consumir drogas o alcohol. Recuérdale que estás de su lado y puede confiar en ti. Da un buen ejemplo adoptando un comportamiento saludable y bebiendo responsablemente.

**Mantén los medicamentos en un lugar seguro.** Es posible que en el hogar o la escuela haya medicamentos que sean peligrosos por más que los haya recetado un médico.

A medida que los adolescentes aprendan sobre los usos recreativos de los medicamentos recetados, es posible que vean qué pueden encontrar.

- Asegúrate de guardar los medicamentos recetados en un lugar seguro.
- Visita [HelpsHereDE.com/DropBox](https://www.helpshere.com/dropbox) para encontrar un centro de recolección de medicamentos en tu localidad y deshacerte de cualquier medicamento sobrante, vencido o sin usar.

<sup>1</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

<sup>2</sup> Encuesta Monitoring the Future (Monitoreo del futuro) de 2021 del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) de EE. UU.

<sup>3</sup> Encuesta Monitoring the Future (Monitoreo del futuro) de 2019 del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) de EE. UU.



**AHORA QUE TENGO INFORMACIÓN... ¿QUÉ SIGUE?**

Puedes visitar [talk2kidsaboutdrugs.com](https://www.talk2kidsaboutdrugs.com) para obtener información objetiva y confiable dirigida a padres y educadores.

  
**TALK2KIDS**  
ABOUT DRUGS