

notMYkid[®]

INSPIRING POSITIVE LIFE CHOICES



**LO QUE ESTÁ EN LA
MENTE DE SU HIJO**

**Identificación Efectiva del Abuso de Sustancias
y Estrategias para Crear un Plan de Prevención
Familiar de Drogas**

Señales del Consumo de Drogas

- Bajan las calificaciones
- Se aísla de la familia
- Bajo rendimiento escolar
- Estado de ánimo que sube y baja
- Deshonesto sobre su paradero
- Deshonesto sobre muchas cosas
- Fuma Cigarrillos a Temprana Edad
- Cambio de grupo de iguales/compañeros
- Dibuja hojas de la marihuana, drogas, y símbolos de las drogas
- Actitud rebelde hacia sus padres
- Ojos rojos, aguados, o brillosos
- Utiliza colirio de los ojos para esconder los ojos rojos
- Llega tarde o a horas inexplicadas
- Rechaza los valores de sus padres
- Se ha encontrado accesorios de drogas inexplicados
- Se desaparece dinero o pertenencias
- Defensivo cuando se le pregunta sobre el consumo de drogas

Drug Paraphernalia & Concealment

“Es más seguro que un niño nunca fume, abuse de alcohol, o consuma drogas si no lo ha hecho antes de los 21 años.”

- Joseph A Califano

Recursos Adicionales

www.notmykid.org

www.firstcheckfamily.com

www.amplifimyvoice.org

www.casacolumbia.org

www.psynow.org

www.helpguide.org

www.samsha.gov

www.theantidrug.com

www.streetdrugs.org



notMYkid[®]
INSPIRING POSITIVE LIFE CHOICES

Hablando con Adolescentes Acerca de las Drogas

A continuación una lista de preguntas que puede hacerle a su niño para iniciar una conversación fácilmente sobre las drogas. No son acusatorias y son abiertas, así que es más probable que inicie una conversación bilateral.

- ¿Con que frecuencia escuchas a las personas en la escuela hablando sobre las drogas?
- ¿Cuántos amigos tuyos han probado la marihuana?
- ¿Qué fácil le es conseguir cerveza o alcohol?
- ¿Cuál es la droga más común en la escuela?
- ¿Cuándo fue la última vez que vistes a alguien borracho o volado?

A continuación algunas sugerencias de cómo hablar con sus niños sobre las drogas:

- 1. Aproveche el momento.** Aproveche toda oportunidad para hablar con sus niños. Tal vez su niño compartirá la historia del estudiante de noveno grado quien fue sorprendido con marihuana en la escuela. O, tal vez una noche durante la cena su niño le divulga que una de sus amigas esta “haciendo cosas” con su novio. Aproveche estos momentos para hablar honestamente y abiertamente con sus niños sobre estos temas. Hágales preguntas abiertas para fomentar una conversación más extensa, “¿Que piensas de lo que tu amiga está haciendo?” o “¿Que piensas que le pueda suceder al estudiante de noveno grado?” Por naturaleza, los niños son curiosos; permita que la conversación fluya libremente entre usted y su niño.
- 2. Escuche más y hable menos.** Anime a sus niños a hablar con usted escuchándoles sin reaccionar exageradamente cuando se abran con usted, esto les ayudará a sentirse más cómodos hablando con usted. Podría quedar sorprendido al descubrir las cosas que su niño ya sabe sobre las drogas, alcohol, y sexo cuando le escuchas atentamente. Sea consiente de su tono y lo largo de sus respuestas, su niño puede percibir una respuesta larga como un sermón y no se sentirá cómodo para abrirse nuevamente.
- 3. Hágle preguntas a su niño sobre lo que él/ella sabe.** Haga preguntas tal como “¿Qué has escuchado de tus amigos y maestros acerca de las drogas?” o “Me dieron este kit esta noche en la escuela para la prueba de las drogas, ¿qué piensas de esto?” Permita que su niño responda a la pregunta sin interrumpir y después reconózcale por compartir abiertamente. Aproveche de oportunidades como estas para tener conversaciones bilaterales. Asegúrese de educarse antes de esta conversación para que sea capaz de contestar todas las preguntas de sus niños adecuadamente. Si no sabe la respuesta, no adivine, sea honesto y dígame a su niño que va averiguar la respuesta o puede correr el riesgo de perder su confianza.
- 4. Use sucesos actuales** tal como programas de televisión e informes noticieros, para iniciar conversaciones. Comparta con su niño acerca de un acontecimiento noticiero o un incidente local – un accidente de auto ocasionado por alguien bajo los efectos de, o una prueba de drogas – para iniciar una conversación. Pregúntele a su niño cómo se sentiría si fuese a causar un accidente o fuese arrestado porque estaba bajo los efectos de las drogas o alcohol. ¿Cómo sería afectado su futuro a resultado de esto? Quizás quiera hablar sobre los riesgos y las posibles consecuencias catastróficas ocasionadas por las malas decisiones al consumir drogas y/o al alcohol.
- 5. Dele a sus niños palabras que pueden usar** con sus amigos si le preguntan si quiere consumir drogas. Dele a sus niños palabras que pueden mantener en mente para usar si se les presentan situaciones donde le ofrecen drogas. Su niño va poder responder más fácilmente si tiene varias frases y estrategias preparadas antemano para apartarse de la situación. Una respuesta posible es “No puedo por que mis padres tienen un kit de prueba de las drogas y descubrirán mi consumo de drogas”.

Manera en que los Padres Pueden Iniciar una Conversación

Recuerde:

- Recuerde que estas preguntas se deberían utilizar sólo para iniciar la conversación. No reaccione exageradamente a las respuestas de su niño.
- Use declaraciones “Yo” (en primera persona) tanto en sus preguntas como respuestas.
Ejemplo: “Estoy preocupado sobre la presencia de drogas en las escuelas.” “Me sentiría mejor al saber que el resultado de la prueba de las drogas salió limpio...”
- Antes de comenzar a hablar, asegúrese de estar preparado para contestar cuando le pregunten, “¿Fumaste mota alguna vez?”

1. Hable con sus niños de la tendencia de las drogas cuando usted estaba en la preparatoria. Hazlo algo personal, hable sobre sus amigos o familiares que consumieron drogas.

- Háblele a sus niños sobre un familiar o amigo que usted conocía cuando estaba creciendo (uno que debería haber sido un éxito y quien debe estar en la pieza con usted hoy) y como cambiaron sus vidas y lo perdieron todo debido a las drogas o el alcohol. El enfoque no es una discusión sobre si usted consumió o no en el pasado; enfáticele a sus niños que esto se trata de ellos y de un futuro sin drogas.

2. Pídale a sus niños que le hablen de un amigo o de alguien que ellos conocen que ha experimentado con las drogas y las consecuencias que enfrentaron.

- Si aplica, pida la opinión de su niño acerca de algún incidente que haya ocurrido recientemente en su comunidad o escuela que esté relacionado con las drogas.

3. Comuníquese a sus niños su posición acerca del alcohol y fumar mota

- Hable con su conyugue, pónganse de acuerdo de lo que opina la familia, y compártalo con su niño. Haga claro su postura. Estas conversaciones necesitan suceder de manera regular.

4. Pregúnteles a sus niños lo que ellos consideran ser el asunto más grande que están enfrentando los adolescentes hoy. Pregúnteles de que manera pueden ayudarles más a enfrentarse a este asunto.

5. Coloque el kit de la prueba de drogas en la mesa y dígales NMK me lo dio. Díles que el kit para la prueba de las drogas está en su casa porque usted los ama y les quiere dar su apoyo.

- Cuando hablando sobre la confianza, hágaselo claro a sus niños que usted SI confía en ellos, y que estas continuando a establecer una relación de confianza con ellos. Así como verificas si regresa a casa a la hora límite quedándose despierto y esperándole y como verificas si tiene buenas notas mirando su boleta de calificaciones, así mismo verificarás si hay consumo de drogas usando la prueba.
- El kit para la prueba de las drogas está en su casa para darles a sus niños “una salida” a situaciones de presión negativa por parte de sus compañeros. Dígale a su niño que es realmente una manera de decirles “no” a sus compañeros.
- Establezca un sistema de recompensa para usar cada vez que su niño tenga un resultado limpio. Déjele saber que usted entiende lo difícil que es decir no y de resistir la presión de sus pares. Recompénselos con más oportunidades, privilegios o aun con un artículo que están queriendo.

Pruebas de Drogas en Casa como Prevención

Preguntas Frecuentes

- 1. ¿A qué edad deben comenzar mis niños a someterse a la prueba de las drogas?** NotMYkid recomienda pruebas de las drogas en casa NO MÁS TARDAR de los 12 años (recuerde, 13 años es la edad promedio que los niños comienzan a experimentar).
- 2. ¿Con qué frecuencia debo de hacerle la prueba a mi niño?** El tiempo entre pruebas varía, pero como práctica general, aproximadamente una vez al mes. Sin embargo, necesita seguir sus instintos, y si tiene alguna inquietud, entonces haga la prueba (recuerde, el niño promedio consume drogas por 2 años antes de ser descubierto por un adulto responsable.)
- 3. ¿Cuántas pruebas hay en cada caja?** Cada caja tiene una prueba para usarse sólo una vez.
- 4. ¿Estos kits sirven para hacer la prueba de alcohol?** No, esta prueba de detección sirve para detectar siete drogas ilícitas y cinco fármacos, el cual todos están enumerados en el lateral de la caja. Las pruebas de alcohol se pueden comprar en las farmacias locales.
- 5. ¿Hay kits que sólo detectan la marihuana?** Si, y esos son más baratos y se pueden encontrar en los mismos lugares donde se venden estas pruebas.
- 6. ¿Hay manera de ‘ganarle’ a, o de ‘pasar’ la prueba de detección de drogas si mi niño está consumiendo?** Sí, hay varias maneras de “ganarle” a la prueba de las drogas, incluyendo el uso de la orina sintética y otros a agentes diluyentes, el uso de la orina de otra persona, y el hecho que diferentes drogas permanecen en su organismo por diferente tiempo. Esto ilustra la importancia de hacer pruebas de acción preventiva, mientras su niño todavía tiene la mentalidad que el consumo de drogas es una mala decisión, en vez de esperar hasta que sean inculcados en la cultura de las drogas. Haga pruebas frecuentes y al azar.
- 7. ¿Cuándo debo de comenzar a hablar con mis hijos sobre el consumo de las drogas?** Recomendamos que converse con sus niños a una edad temprana, usando lenguaje apropiado para su edad cuando hablando con niños menores. Recomendamos presentar el concepto de la acción preventiva de detección a la edad de los 10 años usando sucesos diarios como ayuda para iniciar la conversación.
- 8. ¿Qué pasa si la prueba de las drogas tiene resultado ‘positivo’ (o ‘sucio’) y mi niño dice que ella/él NO HA CONSUMIDO?** Estas pruebas tienen una exactitud de 99%, dando resultados en cinco minutos. Cada kit de detección viene con materiales para enviar la muestra de orina al laboratorio para un análisis confirmatorio más detallado. Usted paga el envío de la muestra, pero no hay ningún costo adicional para el análisis de laboratorio.
- 9. ¿Qué pasa si la prueba de detección de mi niño tiene un resultado ‘positivo’ (o ‘sucio’) y mi niño me dice que ella/él “...sólo consumió una vez ...”?** Tiene la opción de enviar el kit al laboratorio sin ningún costo adicional para detectar el nivel de drogas en su organismo. Estos “niveles” probablemente le darán una indicación de la cantidad/frecuencia del consumo. A pesar de que la prueba sea ‘positiva’, recomendamos un régimen de pruebas más riguroso y al azar.
- 10. ¿Si el resultado de la prueba es ‘positiva’, que pasos debo tomar?** Una prueba positiva puede indicar muchas cosas; principalmente, es indicativo que su hijo/a tiene una receta médica o ilícita en su sistema. No indica donde, por qué, o con qué frecuencia y esos asuntos son muy importantes. Una prueba positiva le pasa de la etapa de ‘pruebas preventivas’ a una etapa de ‘intervención’, y hay numerosos lugares y organizaciones dispuestos a ayudarlo. Nuestro sitio web es un lugar muy bueno para comenzar su búsqueda de la ayuda con el proceso de intervención.
- 11. ¿Qué pasa si mi niño se niega someterse a la prueba?** Si lo enfrenta de la manera recomendada como colaboración para mantenerlo alejado a las drogas al negarse, recomendamos que lo trate como un resultado “positivo”.
- 12. ¿Hay un número de teléfono o sitio web para más información?** Puede contactarse con notMYkid (Mi niño no) al www.notmykid.org o al 602-652-0163; el sitio web de First Check’s (Primera’s pruebas) www.firstcheckfamily.com y el número de teléfono gratuito para llamar es: 1-888-788-5716.

Common Drugs of Abuse

Drogas	Nombres Miscelaneous	Que Buscar	Deteccion	Consumo
Prescripción				
Opiáceos/Calmantes				
Morfina	morfina®, Roxanol®, Roxanol-SR®	Constricción de las pupilas , somnolencia, sedación, debilidad, pérdida de equilibrio y mareo, náuseas, vómitos, coordinación afectada, confusión, sequedad bucal, comezón, sudoración, piel fría y húmeda, estreñimiento	2-4 días	Oral, fumada, inyectada
Codeína	Tylenol con Codeína ® Carisopodrol® (Compuesto Soma)		2-4 días	oral, Inyectada
Hydro-morfona	Deludid®, Polvo, Jugo, Smack		2-4 días	oral, Inyectada
Meperidine	Demrol® Mepergan® Pethidine® Ospmo[ecaome®		2-4 días	oral, Inyectada
Metadona	Dolophine®, Methadose®, Efervescentes		6-12 días	oral, Inyectada
Hydrocodona	Vicodin®, Lorcet®, Lortab®		1-6 días	oral, Inyectada
Oxycodone	Percodan®, Percocet®, Tylox®, Oxycontin®		3-5 días	Oral, inhalar por la nariz, inyectada
Fentanilo	Sublimaze®, Duragesic®, Actiq®		8-24 horas	inhalar por la nariz, fumada, inyectada
Depresores/Tranquilizantes/Sedativos				
Barbitúricos	Amytal®, Flornal®, Nembutal®, Seconal®, Phenobarbital®	Pupilas dilatadas, habla deteriorada, pérdida de coordinación motriz, Músculos relajados, confusión, mareo, fatiga	2-10 días	oral, inyectada
Benzodiacepinas	Xanax®, Valium®, Nembutal®, Seconal®, Phenobarbital®		1-6 semanas	Oral, inyectada
Metacualona	Quaalulde®		2 semanas	Oral, inyectada
glutetimida	Doriden®		2-10 semanas	Oral
Estimulantes				
Anfetaminas	Adderall®, Biphedamine®, Dexedrine®, Speed (argot de anfetaminas) Uppers(argot de estimulantes)	Respiración Rápida, pupilas dilatadas, ansiedad, insomnio, perdida de peso	1-2 días	Oral, inhalar por la nariz, inyectada
Methylphenidate	Ritalin®, Conerta®		1-2 días	Oral, inhalada, inyectada
Ilícitas y Estupefacientes				
Opio	Polvo Dover, Paregoric®	Pupilas de Punto, letargo, somnolencia, habla deteriorada, sudoración, vómitos	2-4 días	Oral, fumada
Heroína	Diacetylmorfina, "Smack"		2-4 días	Inhalada, fumada, inyectada
Cocaína	Coca,	Pupilas dilatadas, boca reseca, rapidez del habla, irritabilidad, depresión, insomnio, perdida de peso, hostilidad y agresión,	2-5 días	Inhalada, fumada, inyectada
Metanfetamina	Met, tiza, Cristal, hielo, Vidrio		2-5 días	Oral, inhalada, fumada
Éxtasis	MDMA, E, X, Rollos	Pupilas dilatadas, Euforia intensa, aceptaciones, energía, sentidos aumentados, sociabilidad	2-5 días	Oral, inyectada
PCP (fenciclidina)	Polvo de Ángel, Puerco,	movimientos oculares rápidos, babeo, alucinaciones	2-4 días	Oral, Fumada, Inyectada
Alucinógenos	LSD(dietilamida del ácido lisérgico), DMT, DET, Bufotenina, Ibogaine, Psilocibina, PCE, PCPy, TCP	Pupilas dilatadas, sudoración, sequedad bucal, risa anormal, distanciamiento del entorno, reflejos rápidos	2-5 días	oral, inhalada, fumada, inyectada
Cannabinoides				
Marihuana	hierba, yerba, mota, mafu, maria, monte, moy, café	Pupilas dilatadas, Ojos rojos, somnolencia alucinaciones, perdida de coordinación	2 días -11 semanas	Oral Fumada
Tetrahidrocannabinol	THC, Marinol			
Hachís	Hachís, Aceite de Hachís			
Drogas de Diseñador				
Salvia	Maria Pasotry, Sally-D	Palpitaciones, alucinaciones, Vómitos, convulsiones/ataques, paranoia	2 días -11 semanas	Oral, Fumada
Especias	K-2, marihuana artificial, Skunk /fuego de Yucatán, llamada solar			
Sales de Baño	Ola de marfil, "Cielo de Vainilla", 'Bendición' o 'Relámpago blanco'		No es conocido	Oral, inhalada, inyectada

Taking Action

notMYkid Family Prevention Strategies

Sea Coherente:

- Hable con su cónyuge sobre los límites, aliense con respecto al consumo de drogas y alcohol y lleguen a un acuerdo.
- Asegúrese que ambos padres/parejas estén compartiendo el mismo mensaje sobre el consumo de drogas y alcohol.
- Establezca límites y consecuencias coherentes en lo que se refiere a las drogas, alcohol y grupos de pares.
- La confianza se desarrolla estableciendo límites y verificando que se están cumpliendo. Con el tiempo se darán más privilegios a medida que se los estén ganando.
- Modele el comportamiento que quiere ver en sus niños.
Participe en actividades positivas tal como: el ejercicio, los deportes, actividades religiosas, y pasatiempos constructivos.

Converse:

- Los adolescentes dicen que las ideas de sus padres sobre las drogas y alcohol son la influencia número uno en su decisión sobre el consumo o abstinencia de sustancias.
- Establezca oportunidades para tener conversaciones bilaterales respecto al consumo de drogas y alcohol.
- Comparta ejemplos de la vida del consumo de drogas y alcohol y sus consecuencias.
- Escuche más y hable menos.
- Jueguen roles de situaciones con sus niños enseñándoles palabras que pueden usar para decir 'no' y para retirarse de la presión de sus pares.
- Enséñenle estrategias para manejar el estrés de manera positiva.
Cene junto con la familia con regularidad 5 días a la semana.

Edúquese:

- Conozca las drogas y accesorios de drogas modernas que actualmente están relacionadas con el consumo de drogas.
- Reconozca las señas y síntomas del consumo de las drogas/alcohol.
- Reconozca los efectos del consumo de drogas y del aspecto físico que tendría su niño bajo los efectos de las drogas.
- Apréndase la terminología/jerga que se utiliza en su zona para las drogas.
- Conviértase en un recurso informado y creíble para su niño medio de la educación.

Honestidad:

- Responda a las preguntas de sus niños honestamente y a un nivel apropiado para su edad.
- Comparta con honestidad sobre el consumo personal/de familia, pero sin volverlo a vivir y sin glorificar el pasado consumo de las drogas y alcohol.
- Comparta sobre la genética familiar en lo que se refiere a la adicción de las drogas y alcohol como otra razón por la cual no consumir.
- Use sucesos noticieros locales, y acontecimientos de amigos y familia como oportunidades para hablar sobre decisiones y consecuencias.

Disuadir:

- Disponga correctamente de pastillas recetadas no usadas.
- Ponga bajo candado y supervise el alcohol en casa.
- Conozca los artículos en el hogar que se pueden utilizar para endrogarse.
- Crear un ambiente hogareño donde los niños se sientan cómodos, pero no un lugar para endrogarse.

Supervisar:

- Conozca los hermanos y familiares de los amigos de sus niños, específicamente entérese si hay niños mayores en el hogar.
- Esté consciente del uso de internet y de lo que los niños están publicando y compartiendo en línea.
- Revise el cuarto y el auto de su niño con frecuencia.
- Hable con los padres con que se relaciona su adolescente sobre los límites respecto a las drogas/alcohol.

Educar a la Comunidad:

- Eduque a sus amigos y familiares de los peligros del abuso de sustancias y alcohol por adolescentes.
- Obtenga el apoyo de familiares, amigos, directores técnicos, etcétera para que ayuden a apoyar valores familiares.
- Anime a los miembros de la comunidad a crear un plan de prevención de las drogas/alcohol.

Verificar:

- Utilice los kits de usar en casa para la detección de drogas como manera de prevenir, si necesario, intervenir en el abuso de sustancias por menores de edad.
- Asegúrese que sus niños estén cumpliendo con la hora de llegada a casa, calificaciones y demás reglas/límites del hogar.

Plan de Prevención de Drogas de Su Familia

Incluya cualquier estrategia adicional que le funcione a su familia. Acordar, compartir, colocar en un lugar a la vista, y siga su plan de Prevención Familiar contra las

Sea Coherente:

Converse:

Edúquese:

Honestidad:

Disuadir:

Supervisar:

Educar a la Comunidad:

Verificar:
