



CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

Cambios en conducta de adolescente puede ser señal de uso de drogas



Por Jane Sutter

Los años adolescentes están llenos de experiencias retadoras a medida que los adolescentes se acercan a la adultez, y experimentar con drogas puede ser parte de esa jornada.

Aunque el uso de drogas ilegales no conduce necesariamente a la adicción, 90 por ciento de las adicciones comienzan en los años adolescentes, de acuerdo a la Sociedad para Niños Libre de Drogas, una organización nacional sin fines de lucro.

Los adolescentes e incluso los niños más jóvenes se involucran con el alcohol y las drogas por varias razones. Esas razones de acuerdo a la Sociedad pueden incluir ver a sus amigos (o padres) disfrutando de sustancias fácilmente disponibles; ir a las sustancias químicas para consuelo, para lidiar con la depresión o la soledad o porque anhelan la excitación.

EL alcohol es la droga favorita para un adolescente que está enojado porque le libera para comportarse agresivamente, mientras que la marihuana parece que reduce la agresión y es más una droga de evitación de acuerdo con la Sociedad.

Las razones para el uso de drogas son tan

variadas como los adolescentes mismos. Pero los padres y maestros juegan un papel vital en detectar el uso de drogas y ayudar a los adolescentes a obtener la ayuda que necesitan, de acuerdo a Jennifer Keiser, consejera de abuso de sustancias que trabaja con adolescentes y adultos a través de programas de dependencia química ofrecidos por la Rochester Regional Health. Keiser trabaja también como consejera en escuelas del área de Rochester.

Keiser observa que los padres deben enseñar a sus hijos, incluso a edad temprana, acerca de los peligros de las drogas, haciendo las conversaciones apropiadas para la edad del niño. Ella citó la muerte reciente de un niño de 10 años de edad en un suburbio del Condado de Monroe que pudo ser causada porque ingirió una sustancia ilegal en el hogar. Ese tipo de incidente es una buena oportunidad para los padres hablar con sus hijos, explicó Keiser.

La edad a la cual un niño o adolescente empieza a usar drogas varía, dijo Keiser. Ella conoce niños de 11 años de edad que empezaron a juntarse con la gente equivocada, para otros puede ser a los 15 o 16 años. El entorno en el hogar también juega un papel principal.

“Si un padre o una familia usa marihuana y el niño crece en una familia donde eso es aceptable y es parte de su vida diaria”, el niño cree que esa conducta es aceptable para sí mismo también, dice Keiser.

Aunque las generaciones previas de adolescentes tuvieron su primer encuentro con una sustancia ilícita al robar cigarrillos de sus padres, la disminución en fumar ha cambiado ese patrón. Ahora Keiser ve cigarrillos electrónicos como “la primera cosa grande para los muchachos” que los ven como inofensivos, pero esa conducta puede conducir a usar vaporizadores para fumar marihuana. La marihuana, a su vez, se convierte en una droga de entrada a sustancias más potentes incluyendo la cocaína y heroína. De acuerdo a la Sociedad para Niños Libre de Drogas, las muertes por

Continúa en la página 2

Señales potenciales del uso de drogas

Si un adolescente empieza a comportarse de modo diferente sin una razón aparente—tales como actuar retraído, frecuentemente cansado u hostil—puede ser una señal de que está desarrollando un problema relacionado con drogas. Los padres y otros pueden ignorar tales señales, creyendo que son parte normal de la pubertad. Otras señales pueden incluir:

- Cambio en el grupo de compañeros
- Descuido de su aseo personal
- Baja en el desempeño académico
- Faltar a clase o no ir a la escuela
- Pérdida de interés en actividades favoritas
- Problemas en la escuela o con la ley
- Cambios en hábitos alimenticios o de dormir
- Deterioro en las relaciones con miembros de la familia y amigos

Fuente: Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas





humorado o irritable; un adolescente normalmente bien aseado que se ve desaliñado y sucio; calificaciones que van bajando; cambio en su círculo de amigos y un atleta que ya no quiere practicar deportes, etc.

“La cosa más grande que digo a los padres es ustedes conocen a su hijo(a) mejor... Si él/ella no se comporta como acostumbraba, y usted siente como ‘Que algo no está bien’, entonces estudie más la situación, tenga una discusión” con su hijo(a), dijo Keiser. Lo mismo aplica a los maestros; ellos conocen a sus estudiantes y deben reconocer un cambio y preguntar sobre el mismo.

Si resulta que el adolescente está usando drogas o alcohol, entonces los padres tienen que determinar lo que a su juicio es lo próximo que deben hacer. Un factor determinante podría ser si los padres creen que el adolescente usó drogas o alcohol como un evento de una sola vez o si creen que el uso ha estado ocurriendo por algún tiempo.

Pat Aussem, coach de padres y socia de padres de la Sociedad para Niños Libre de Drogas, sugirió que los padres “deben tomar un respiro y hacer una pausa” si descubren que sus hijos están usando drogas.

“Cuando se sienta calmado, converse con su niño(a) para tratar de entender qué necesidad el alcohol/droga está satisfaciendo. Podría haber una gama de necesidades

que van de curiosidad y sentirse incluido socialmente a abordar la ansiedad, aburrimiento, búsqueda de emociones, control del peso, ayuda para dormir, etc. Ayudar a un niño a lidiar con estas necesidades de manera saludable y estructurar actividades para competir con el uso de drogas pueden ser enfoques eficaces. También podría ser necesario buscar una consulta con un consejero u otro profesional que conozca los trastornos relacionados con el uso de sustancias”.

Keiser anima a los padres para que consideren que su niño(a) tenga una evaluación profesional tal como la ofrecida por Dependencia Química del Rochester Regional Health. Esa evaluación incluye un examen de detección de droga y evaluación de riesgo. Luego los padres se reúnen con un consejero que recomienda las opciones, tales como asesoramiento para el individuo y la familia. Otra opción es llevar al adolescente a su pediatra para análisis de la orina.

Aunque los adolescentes tienen muchas opciones cuando se trata del uso de drogas o alcohol, está claro que la crianza positiva, activa puede tener gran impacto en la conducta de sus niños.

Jane Sutter es escritora independiente en Rochester.

heroína aumentaron 328 por ciento entre el 2010 y el 2015, y las muertes por fentanyl y otros opiáceos sintéticos han experimentado un gran aumento también.

Las señales del uso de alcohol o drogas varían dependiendo de la sustancia, observó Keiser. Las señales físicas pueden incluir ojos inyectados de sangre, pupilas dilatadas, dificultad para hablar y pérdida de balance. Otras señales pueden incluir cambios en la conducta tal como un joven con modales apacibles convirtiéndose en mal-

Comunicación Efectiva con su adolescente

La investigación muestra que la crianza positiva tiene un impacto sobre el uso de drogas entre los adolescentes. El Centro del Niño y la Familia en la Universidad de Oregón desarrolló estas cinco preguntas para demostrar cómo los padres son importantes en prevenir el inicio y progreso del uso de drogas entre jóvenes.

Las preguntas son:

- ¿Puede usted comunicarse calmada y efectivamente con su adolescente respecto a problemas con las relaciones?
- ¿Alienta usted las conductas positivas con su adolescente diariamente?
- ¿Puede usted negociar los conflictos emocionales con su adolescente y trabajar hacia una solución positiva?
- ¿Es usted capaz de establecer límites cuando su adolescente es desafiante o irrespetuoso? ¿Puede usted establecer



límites con conducta más problemática tal como el uso de droga cuando ocurre?

- ¿Monitorea a su adolescente para asegurar que no pasa mucho tiempo con sus compañeros sin supervisión?

APRENDA MÁS

Sociedad para Niños Libre de Drogas

<https://drugfree.org/>

La Sociedad ofrece información útil para los padres incluyendo un e-libro sobre opciones de tratamiento.

También tiene una línea de auxilio confidencial para los padres en 1-855-378-4373.

Charla en línea está disponible a través de la página web.

Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas

<https://www.drugabuse.gov/>

Para videos que muestran ejemplos de interacciones positivas y negativas entre adolescentes y padres:

<https://www.drugabuse.gov/family-checkup>

Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas para Adolescentes

Información sobre cómo las drogas afectan el cuerpo; incluye videos, juegos y más, todo dirigido a adolescentes. Incluye también información para maestros y padres.

<https://teens.drugabuse.gov/>

Mantenga a sus niños seguros este verano



El verano es un gran tiempo para los niños disfrutar varias actividades en el interior y al aire libre. Ya sean niños pequeños o adolescentes, aprenda las maneras para mantener a sus niños seguros y sanos mientras disfrutan el verano. Aquí algunos consejos de los Centros de Control de Enfermedades (si está leyendo esto en línea, los enlaces subrayados en el artículo le llevarán a información adicional).

Domine la seguridad en el agua

Las actividades relacionadas con el agua son populares para obtener [actividad física](#) y tienen muchos [beneficios de salud](#). Aquí damos algunos consejos para mantenerse seguro y divertirse.

- Aprenda cómo [prevenir enfermedades del agua recreativa](#) y ayudar a protegerse y proteger a sus niños.
- Ayude a sus niños a obtener [H2O Smartz](#) (Astucia de agua) acerca de la seguridad en el agua.
- Ahogamientos son la causa principal de muerte por lesiones en niños de 1 a 4 años de edad, y tres niños mueren diariamente como resultado de [ahogamiento](#).
- Siempre supervise a los niños en o alrededor del agua. Un adulto responsable debe vigilar a los niños pequeños constantemente.
- Enseñe a los niños a nadar. Las lecciones de natación formales pueden proteger a los niños de ahogamiento.
- Aprenda la resucitación cardiopulmonar (CPR). Sus destrezas de CPR pueden salvar la vida de alguien.
- Instale una valla a los cuatro lados de la piscina en el hogar.
- [Paseos en bote recreativos](#) pueden ser una gran manera para pasar tiempo con la familia y amigos. Haga de la seguridad en los paseos en bote una prioridad.
- Use un chaleco salvavidas adecuadamente ajustado cada vez que usted y sus seres queridos están en el agua.

Combata el calor y el sol

Las enfermedades relacionadas con el calor ocurren cuando el sistema que controla la temperatura del cuerpo está sobrecargado. [Infantes y niños](#) hasta los 4 años de edad tienen un riesgo mayor. Incluso personas jóvenes y saludables pueden enfermarse del calor si participan en actividades físicas extenuantes durante el tiempo caliente. Para enfermedades relacionadas con el calor, [la mejor defensa es la prevención](#).

- Nunca deje a infantes, niños o mascotas en un auto estacionado, incluso con las ventanas abiertas.
- Vista a infantes y niños con ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Programe las actividades al aire libre cuidadosamente, para las horas de la mañana y la noche.

- Manténgase fresco con duchas o baños frescos.
- Busque atención médica inmediatamente si su niño(a) tiene [síntomas de enfermedad relacionada con el calor](#). Sólo unas pocas quemaduras solares graves pueden aumentar el riesgo suyo y de su niño(a) de [cáncer de la piel](#) más tarde en la vida. La piel necesita protección de los rayos ultravioletas (UV) dañinos siempre que se está al aire libre.
- Cúbrase. La ropa que cubre su piel y la de su niño(a) ayuda a proteger contra los rayos UV.
- Use filtro solar con al menos un SPF (factor de protección solar) de 15 y protección UVA (ultravioleta A) y UVB (ultravioleta B) cada vez que usted y su niño(a) están al aire libre.

Evite que los mosquitos y garrapatas le molesten este verano

Protéjase y proteja a su familia evitando las picaduras y enfermedades, como [Zika](#), [virus del Nilo Occidental](#), y [enfermedad de Lyme](#), que pueden ser transmitidas por insectos.

- [Use un repelente de insectos efectivo](#) mientras juega al aire libre.
- Asegúrese de que su patio trasero es una [zona libre de garrapatas](#).
- Examínese y examine a sus niños para garrapatas. [Las garrapatas son fáciles de remover](#).

Evite las lesiones

Cada año en los Estados Unidos, los departamentos de emergencia tratan a más de 200,000 niños de 14 años de edad y menores por lesiones relacionadas con los patios de recreo. Las [caídas](#) en la casa o patio de recreo son una causa común de lesiones.

- Compruebe que las superficies debajo del equipo en el [patio de recreo](#) están seguras, suaves y bien mantenidas.
- Supervise a los niños pequeños todo el tiempo alrededor de peligros para caídas, tales como escaleras y el equipo del patio de recreo.
- Use las barreras de escalera, que pueden ayudar a mantener un niño impaciente, activo libre de caída peligrosa.
- Una [concusión](#) es un tipo de [lesión traumática del cerebro](#) causada por un choque contra algo, golpe o sacudida de la cabeza que puede cambiar la manera como el cerebro trabaja normalmente. Las concusiones pueden ocurrir en cualquier deporte o actividad recreativa.
- Aprenda las [señales y síntomas de concusiones](#) y [qué hacer](#) si ocurre una concusión.
- Asegúrese de que los niños y adolescentes usen el equipo protector adecuado para su deporte o actividad recreativa.





ROMAN CATHOLIC
DIOCESE OF ROCHESTER

El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:

Karen Rinefierd,
Coordinadora diocesana de Educación Sobre Entorno Seguro y Cumplimiento
585-328-3228, ext. 1255
o en krinefierd@dor.org.

Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre.

Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:

Deborah Housel
(585) 328-3228, ext. 1555;
gratis 1-800-388-7177,
ext. 1555
o en dhousel@dor.org.

Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente

RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.

NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.

PARA PADRES:

Common Sense Media

<https://www.commonsensemedia.org/parent-concerns>

Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación

Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales

Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

www.BivonaCAC.org

585-935-7800

Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

www.chemungcounty.com

Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

www.cacofcayugacounty.org

Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

www.cacfingerlakes.org

315-548-3232

Organización Darkness to Light:

www.d2l.org

STEUBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

www.sthcs.org

716-372-8532

NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

Tompkins County Advocacy Center:

www.theadvocacycenter.org

607-277-3203

Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6