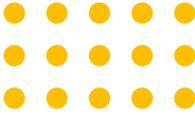


PRESENTA:



Guía de CONVERSACIÓN

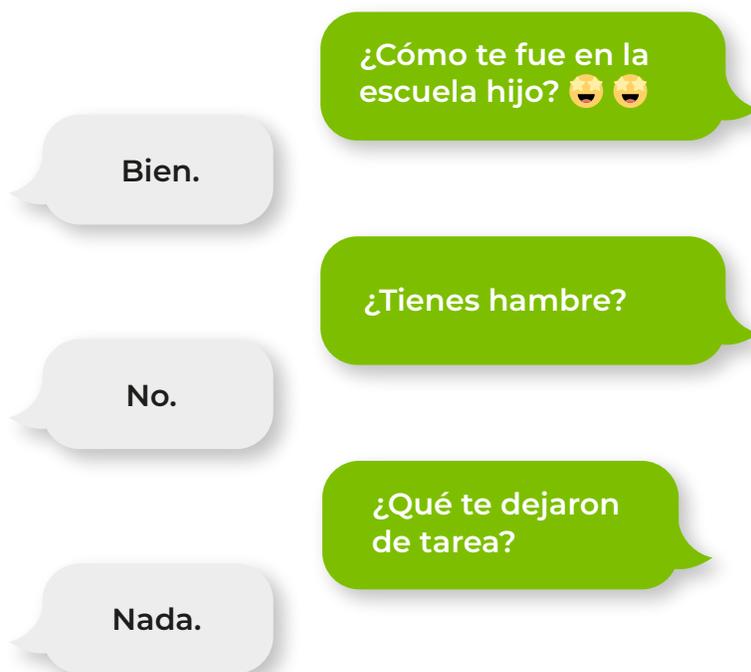
“PARA PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES”





Guía de CONVERSACIÓN

CON MI HIJO ADOLESCENTE



(Fin de la conversación)



Cualquier parecido con la realidad es mera coincidencia. Sustener diálogos extendidos con nuestros hijos adolescentes se ha convertido en una verdadera odisea. Entonces ¿Cómo lograremos hablar de las principales amenazas sociales que enfrentan nuestros hijos todos los días? A eso se debe la elaboración de la siguiente guía de comunicación para hablar de drogas y adicciones desde nuestro hogar.

En la siguiente guía encontrarás una manera inteligente de iniciar un dialogo constructivo con tus hijos adolescente, debemos de hablar sobre esto las veces que sean necesarias, sin dramatismos, sermones ni amenazas, es necesario respetar los puntos de vista de nuestros hijos y colocar la evidencia científica como punto de partida.

Programa una cita con tu hijo adolescente. Elige tu taza preferida y prepárate un café, desenfunda esas galletas y siéntate cómodamente para lograr conversaciones difíciles, pero necesarias.

Recuerda, nuestras opiniones son realmente importante para nuestros hijos, creemos que nos ignoran, pero no es verdad, aunque parezca que desvían su atención cuando nos dirigimos a ellos, saben perfectamente de nuestras intenciones. Y cada consejo, punto de vista, reflexión, expresada desde el amor y con la firmeza que se requiere será una semilla que abone a su conciencia.



Índice:

¿Cómo iniciar un diálogo constructivo con tu hijo adolescente?	Pág. #4
Kit de palabras que se sugiere evitar usar en la conversación	Pág. #6
¿Cómo responder las preguntas y los argumentos de su hijo adolescente?	Pág. #7
¿Cómo puedo notar si mi hijo está consumiendo?	Pág. #13
Una nota para los padres que fuman o beben	Pág. #15
El alcohol	Pág. #16
Vapes o cigarro electrónico	Pág. #18
Mariguana	Pág. #20
Tabaco	Pág. #22
Contacto de ayuda	Pág. #25
Directorio	Pág. #27





¿CÓMO INICIAR UN DIÁLOGO CONSTRUCTIVO CON TU HIJO ADOLESCENTE?

Antes de iniciar un dialogo constructivo con tu hijo adolescente se recomienda lo siguiente:
Actitud.



Mantenga una mente abierta:

Si desea tener una conversación eficaz con su hijo adolescente, es importante tomar en consideración que cuando un adolescente se llega a sentir juzgado o señalado, probablemente sea menos atento y receptivo a la conversación. Evite la confrontación o intimidación. Recomendamos que para lograr el mejor resultado para usted y para su hijo adolescente, intente mantener una posición objetiva y abierta. Comprendemos que esto puede representar un desafío y puede requerir práctica.

Póngase en el lugar de su hijo adolescente. Por ejemplo, considere la forma en que usted preferiría que lo aborden cuando se trata de hablar sobre un tema difícil. Recuerde como era su mentalidad y su postura ante ciertos temas cuando era adolescente, y en base a eso, hable como le hubiera gustado que le dieran la información.

Es importante considerar la posibilidad de que un amigo de su hijo (o su propio hijo) ya pueda estar activo en alguna práctica adictiva, o mantenga relaciones con el ambiente que propicia ese tipo de actuaciones.

Mantenga la calma y esté relajado:

Si se acerca a su hijo adolescente con una actitud desafiante, a través del enojo, será mucho más difícil lograr sus objetivos. Si se siente inquieto sobre tener una conversación con él, busque algo que hacer que lo ayudará a relajarse (caminar, llamar a un amigo, meditar, leer). Es posible que sea útil conversar en confidencia con un amigo, consejero o profesional de salud mental para recibir apoyo emocional antes de hablar con su hijo.

Tenga claros sus objetivos:

Comience por pensar lo que le gustaría decir. Escribir sus objetivos con anticipación podría resultarle útil. Pregúntese: “¿Qué quisiera que mi hijo recordara de esta conversación?” después, puede tratar de practicar un poco frente al espejo para lograr recordar como sería la charla, puede comentarlo con su pareja y/o un amigo cercano.

Sea positivo:

Probablemente este sea uno de los puntos más complicados, pero intente ser atento, intente escuchar, ser respetuoso y comprensivo, esto puede hacer que la conversación sea más fluida.

No sermonee:

Sermonearlo al respecto probablemente provocará que se llame a silencio, lo alejen, enfurezca o, peor, puede malinterpretarse y sentir que lo desaprueba a él y no a sus acciones, lo que puede provocar vergüenza y, a su vez, más consumo de la sustancia. Empujando su autoridad hacia adelante en muestra de prohibir que algo suceda (“No puedes porque soy tu padre y yo lo digo”) no es eficaz en absoluto. Evite la lucha de poder en caso de sentirse frustrado.

Escucha Activa:

Escuchar activamente todavía es una habilidad que requiere práctica y es altamente efectiva. a continuación, se incluyen algunos ejemplos sobre cómo poner en práctica aptitudes de escuchar activamente con su hijo adolescente.

Intente formular preguntas abiertas:

Son preguntas con las que lograra tener una conversación con mayor fluidez, que darán mayor interacción y donde su hijo adolescente podrá expresar sus puntos de vista, recuerde que para un adolescente es importante ser escuchado y tomado en cuenta. Son preguntas que suscitan más que un simple “sí o no” de su hijo adolescente.

Intente lo siguiente: “Cuéntame más sobre...”

Sea positivo:

Busque el aspecto positivo de una situación, independientemente de lo difícil que sea.

Intente lo siguiente: “Gracias por tu sinceridad. Realmente lo valoro”.

Haga saber a su hijo adolescente que está escuchando. Reflexione sobre lo que está escuchando de su hijo, literalmente, o simplemente a través del sentimiento.

Intente lo siguiente: “Entiendo que te sientes abrumado o ansioso por tus responsabilidades, ¿qué te parece si buscamos alguna actividad que te ayude con eso?”

Resuma y formule preguntas:

Demuestre que está escuchando todo el tiempo y solicite sus comentarios.

Intente lo siguiente: “¿Entendí todo? ¿Hay algo más que quieras decir?”

Una conversación se da cuando dos personas comparten sus puntos de vista y/o opiniones, no intente tomar el control de la misma, recuerde que es importante escuchar y no juzgar a su hijo adolescente.



Kit de palabras

QUE PUEDE EVITAR USAR EN LA CONVERSACIÓN.



EVITE

PERO...

Tus calificaciones son buenas, **pero** sé que podrías esforzarte un poco más.

DEBE...

Debes dejar de fumar marihuana.

MALO...

Fumar marihuana es **malo** para ti.

ESTÚPIDO...

Fumar marihuana es una elección **estúpida**.

NO APRUEBO...

No apruebo que te reúnas con ese grupo de amigos.

DECEPCIONADO...

Estoy decepcionado de ti por no haber cumplido con el horario establecido.

EN SU LUGAR, USE

Y...

Tus calificaciones son buenas **y** sé que podrías esforzarte un poco más.

ME GUSTARÍA...

Me gustaría que dejes de fumar marihuana, y estoy aquí para apoyarte.

PELIGROSO ...

Fumar marihuana es **peligroso** para tu salud.

POCO SALUDABLE...

Fumar marihuana es **poco saludable** para tu salud y tu cerebro.

PREOCUPADO...

Estoy **preocupado** de que te reúnas con ese grupo de amigos.

ANGUSTIADO...

Estoy angustiado por la manera en la que rompiste el acuerdo.

¿CÓMO RESPONDER LAS PREGUNTAS Y LOS ARGUMENTOS DE SU HIJO ADOLESCENTE?

En última instancia, no hay una “guía” para conversar con su hijo adolescente sobre sustancias. No obstante, observemos algunos de los argumentos que su hijo adolescente puede manifestar cuando comienza a hablar sobre alguna sustancia, y qué puede decir en respuesta.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE:

“Ya sé, ya sé. Has hablado conmigo sobre esto antes”.

PUDE DECIR:

“Sé que hemos tenido conversaciones sobre las drogas antes, y lamento si sientes que estoy siendo una molestia”.

“Quisiera poder hablar sobre estos temas porque te amo y quiero ayudar durante estos años cuando te enfrentas a muchísimas elecciones difíciles”.

Mi preocupación es que hay mucha información en las diferentes redes sociales, y solamente quiero platicar contigo y definir juntos cual es la información verdades y cuales son simplemente opiniones o puntos de vista, ¿Te gustaría platicar conmigo de esto?

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

Asumir la responsabilidad y reconocer los sentimientos de un adolescente es una forma eficaz de reducir la resistencia.

Este enunciado demuestra compasión por lo que está atravesando.

Pedir permiso es fundamental para una comunicación abierta, y lo hace sentir facultado durante el diálogo. Esté preparado para una posible respuesta como la siguiente: “NO, no quiero hablar”. Si esto sucede, pregúntese por qué. A continuación, solicite que le sugiera un momento en que estaría dispuesto a habla.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE:

“Nada”

PUDE DECIR:

“¿Los niños en la escuela hablan sobre el alcohol y las diferentes drogas? ¿Qué dicen?”

“¿Conoces a alguien en la escuela que consuma alcohol, vape, fume tabaco o se droga? ¿Qué opina al respecto?”

“¿Alguna vez te han ofrecido alcohol? Vape, tabaco o alguna otra droga?”

¿Qué has visto en redes sociales acerca de estos temas?

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

Si tiene dificultades para que su hijo adolescente comience a hablar, intente formular preguntas sobre sus amigos o compañeros de clase.

Es posible que sea más fácil que se abra y hable acerca de otra persona que no sea él. Esto puede hacer que comparta sus pensamientos con usted.

Si no quiere hablar, recuérdale que está allí para cuando tenga algo que lo preocupe.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE:

“Preguntar si ha probado algo, y si contesta que SI, solamente fue una vez...”

PUDE DECIR:

“Muy bien. ¿Por qué lo hiciste solo una vez?
¿Por qué te detuviste o decidiste no hacerlo de nuevo?”

“¿Me contarías sobre tu experiencia? De verdad tengo curiosidad por saber qué sentiste. ¿Cómo te hizo sentir?”

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

Preguntar a su hijo adolescente por qué no lo hace más de una vez puede llevar a que explique los motivos por los que no le gustó. Posiblemente mencione que solo se lo ofrecieron una vez.

Este es un ejemplo de una pregunta abierta que lo ayuda a descubrir lo que le gustó o no sobre drogarse.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE:

“Entonces ¿Cuál sería menos peligrosa para que alguien consumiera?”.

PUDE DECIR:

“¿Qué tendría que estar sucediendo en tu vida que te hace sentir que quieras drogarte o tomar?”

Sinceramente, no quisiera que hagas nada que pueda perjudicarte, ya sea fumar hierba, cigarrillos, beber o tener un comportamiento irresponsable. Tengo interés en saber por qué crees que pudiéramos consumir algo sin peligro”.

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

Esta pregunta puede alejarlo mucho del objetivo. Si lo desconcierta, formule una pregunta que sirva de amortiguación mientras piensa la respuesta.

Su respuesta todavía puede ser “nada” u otra respuesta de una sola palabra, pero incluso la palabra “nada” puede llevar a otro enunciado de apoyo de su parte, por ejemplo: “Me alegra escuchar que no sucede nada en tu vida que te haga querer beber o fumar, y también sé que es poco realista pensar que nadie te lo ofrecerá”.

Recordar a su hijo adolescente que se preocupa mucho por su salud y bienestar, y expresar curiosidad genuina sobre su proceso mental lo ayudará a abrirse.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE:

“¿Qué tiene de malo que alguien consuma de vez en cuando? Yo conozco personas que por tomar o fumar de vez en cuando no les pasa nada”.

PUDE DECIR:

“Aunque de 24 años en adelante no pase nada aparentemente, a tu edad si hay consecuencias. El hecho es que, consumir cualquier droga puede ser perjudicial a tu edad porque tu cerebro todavía está desarrollándose”.

“Escuché que dijiste que no crees que tenga mucha importancia”.

“¿Qué te haría sentir o pensar que habría consecuencias si alguien consume de vez en cuando?”

“En tu caso ¿Tu consumirías alcohol, tabaco o alguna sustancia para experimentar?”

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

A pesar de que no se debería de consumir ni una sola vez, se le debe de indicar los riesgos de hacerlo en la adolescencia y que él sea consciente que le puede acarrear consecuencias.

Repetir lo que escuchó es un ejemplo de escuchar reflexivamente.

Esto hace que su hijo adolescente piense acerca del futuro, cuáles son sus límites en torno del consumo de drogas y cuándo tendría importancia”. Le dará una perspectiva sobre qué es importante para él. Si el consumo avanza y se cruzan algunos de estos límites, puede mencionarlo más adelante.

Esta pudiera darte una idea de la percepción que tiene tu hijo acerca de que si el consumiera alguna sustancia.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE:

“No sé qué decir cuando otros me ofrecen”.

PUDE DECIR:

“Pensemos algunas formas en que puedas rechazar la oferta con las que te sientas cómodo”.

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

En lugar de decir lo que debe expresar o hacer cuando se enfrenta a una situación incómoda, ¿por qué no preguntarle?

Elaborar ideas con su hijo adolescente sobre cómo puede salir de una situación complicada será más eficaz que indicarle qué hacer.

Ayude a su hijo adolescente a pensar formas en que puede rechazar ofertas por sus propios motivos, por ejemplo, “Ando enfermo y esto interfiere con los medicamentos” o “Tengo un juego importante mañana y no quiero estar aturdido”.

SU HIJO ADOLESCENTE DICE:

“Pero yo sé que tu consumiste cuando estabas joven”

SI, SÍ CONSUMIÓ CUANDO ERA MÁS JOVEN

PUDE DECIR:

“No pretenderé que no lo hice, y es por eso que estoy hablando contigo al respecto. Te diré que cuando fumaba, mi juicio no era el mismo y lo único que me impedía involucrarme en algunas circunstancias horribles era la suerte”.

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

Probablemente quiera señalar algunas de las cuestiones negativas que le sucedieron a usted o a sus amigos por el consumo.

SI, SÍ CONSUMIÓ CUANDO ERA MÁS JOVEN

PUDE DECIR:

“Y probablemente pienses: bueno, tú lo hiciste, y nada malo te sucedió. Simplemente quiero que comprendas que estos son riesgos que puedes correr, y que son solo eso, riesgos. Muchas cosas malas no te suceden gracias a tu capacidad para tomar decisiones con claridad. Cuando estás bajo la influencia, esa capacidad está muy reducida”.

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

Aquí, no solo proporciona información, sino que le recuerda que estar alcoholizado/drogado puede tener un impacto sobre su juicio.

SI NO CONSUMISTE CUANDO ERA MÁS JOVEN

PUDE DECIR:

“Puedes creerme o no, pero nunca tomé ni me drogué cuando era joven. No era una opción en mi vida, y hubiera interferido con las actividades de las que disfrutaba. Ahora entiendo que fue una decisión inteligente evitar esa tentación.

Y AQUÍ LE INDICAMOS POR QUÉ

Aquí, está explicando los motivos por los que estar tomando o drogado no le interesaba.

Su razonamiento posiblemente haya sido que no quería que interfiriera con las actividades de las que disfrutaba; que no sentía que fuera necesario consumir para integrarse; que se sintió alejado por el olor; o cualquier otro motivo sincero que le impidió probar la alguna sustancia.

¿CÓMO PUEDO NOTAR SI MI HIJO ESTÁ CONSUMIENDO?

Los adolescentes, siempre serán adolescentes, están en una etapa de desarrollo, de auto conocimiento, duermen hasta tarde, sus grupos de amigos constantemente están cambiando, cambian constantemente de estado de ánimo debido a su desarrollo hormonal, están formando su identidad, están conociéndose, entonces, ¿Cómo saber si mi hijo está consumiendo alguna sustancia adictiva?

Emocionales, psicológicas y cognitivas:

- Cambios en hábitos de alimentación, pérdida de apetito, comer más de lo habitual o no poder parar.
- Cambios en hábitos de sueño (dormir más de lo habitual o presentar insomnio).
- Alteraciones de la atención, concentración y/o memoria.
- Pérdida de motivación o interés por actividades habituales.
- Enojo e irritabilidad constante. Tristeza la mayor parte del tiempo.
- Inquietud o exceso de energía.
- Preocupación por la muerte o expresión del deseo de morir.
- Cambios en el rendimiento escolar.

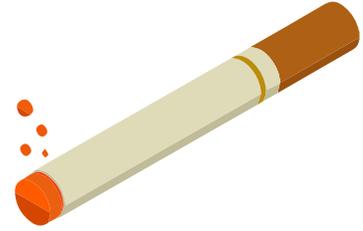
Señales sociales:

- Evasión/incomodidad al hablar sobre el uso de sustancias psicoactivas.
- Evitar presentar amigos/compañeros a los padres/cuidadores primarios.
- Cambio de amistades y grupos de pertenencia.
- Falta de deseo para involucrarse en actividades familiares.



Señales físicas:

- Cambios en hábitos de sueño y alimentación.
- Ojos rojos, pupilas dilatadas.
- Descuido en la higiene personal.
- Disminución o aumento de apetito.
- Descoordinación.
- Quemaduras o laceraciones en boca y/o nariz.
- Disminución del rendimiento físico.
- Olores particulares en ropa o pertenencias.



Al final del día, usted conoce mejor que nadie a su hijo, es probable que si su hijo está teniendo un comportamiento inusual es porque algo está sucediendo.



UNA NOTA PARA LOS PADRES QUE FUMAN O BEBEN



Si consume marihuana, bebe alcohol o utiliza o abusa de medicamentos, ya sea frente a su hijo adolescente o no, debe anticipar que su hijo puede llamarle la atención acerca de esto (“Pero fumaste hierba/bebiste alcohol/tomaste píldoras”).

Dedique un tiempo a reflexionar, y quizás reevaluar, su propio consumo, especialmente si su hijo adolescente es testigo de ello. Quizás quiera considerar el efecto que tiene su comportamiento en él.

Por ejemplo, si regresa a casa después de un día largo y estresante y lo primero que hace es fumar un porro o servirse una bebida alcohólica, probablemente quiera intentar dar otro ejemplo de comportamiento a su hijo (como ir a caminar, ejercitarse, leer, estirar las piernas, respirar profundo o algo más que lo ayude a relajarse).

Muéstrele a su hijo adolescente que consumir una sustancia para aliviar tensiones o como una aptitud de superación puede transmitir un mensaje equivocado.

Pregúntese por qué bebe o fuma, con qué frecuencia, en qué momento del día y la cantidad que consume. Estas respuestas afectarán su credibilidad con su hijo adolescente, le ofrecerán algunas perspectivas sobre su propio comportamiento y le permitirán analizar si su consumo de sustancias se está tornando de alguna forma en un mecanismo perjudicial y poco saludable de superación.

Estas son preguntas que solo usted puede responder. Piense en ellas de manera sincera, y obtenga ayuda si la necesita (Considere la posibilidad de llamar o acudir a nuestra Fundación Amor y Convicción donde lo podemos orientar y canalizar).

Si no se siente cómodo hablando sobre su consumo de sustancias con su hijo adolescente, puede enfocarse nuevamente en él. Puede decir: “Me alegra que hayas entablado este tema. Creo que es importante que hablemos sobre mi consumo además del tuyo y me gustaría que comencemos con tu consumo, ¿por qué sientes que necesitas beber o fumar?”

Intente preguntar a su hijo adolescente: “¿De qué forma te afecta mi consumo? Tengo curiosidad, porque quién eres y cómo te sientes es importante para mí”. Esta es una invitación para compartir y hacer preguntas y promueve la colaboración.

Y, por último, no olvide expresar su amor y preocupación sobre la salud, el desarrollo y el bienestar de su hijo.



¿Necesita ayuda?

Si siente que necesita ayuda externa, busque un profesional especializado en adicciones.

El problema de las drogas continúa cambiando con el tiempo, pero lo único que sigue intacto es la necesidad de información y apoyo al criar un hijo adolescente.

Usted es la influencia más importante y fuerte en la vida de su hijo. Nuestro programa ADVERTENCIA está para apoyarlo.

El Alcohol.

Bloque #1 Informativo/Estadística.

De acuerdo con la OMS, el consumo de alcohol ocupa el tercer lugar mundial entre los factores de riesgo de enfermedades y de discapacidad.

A nivel mundial el consumo nocivo de alcohol se encuentra dentro de los principales factores que contribuyen a una muerte prematura prevenible. (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC], 2012).

El 34% de los jóvenes mexicanos que mueren en accidentes automovilísticos tenían alcohol en la sangre. (Encuesta nacional de adicciones: Consejo nacional para la prevención de adicciones.)

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Adicciones, 2011 (ENA) en México el 42.9% de los adolescentes de 12 a 17 años ha consumido alcohol alguna vez en la vida.

De acuerdo con la Encuesta Advertencia 2022. La mitad de los estudiantes de secundaria del estado de Sonora ya probó el alcohol y 2 de cada 10 adolescentes afirman estar activos en el consumo de esta droga.

¿Qué es el alcohol?

El alcohol es una sustancia proveniente de la fermentación anaeróbica de los hidratos de carbono, al ingerido actúa como depresor del sistema nervioso central, adormeciendo sistemática y progresivamente las funciones del cerebro como la coordinación, la memoria y el lenguaje.

El alcohol es una sustancia que afecta a todo el organismo. El sexo, la edad y las características biológicas del consumidor determinan el grado de riesgo al que se exponen cuando consumen. Los resultados de investigaciones en adolescentes muestran el daño neuronal secundario por consumo de alcohol en edades tempranas, presentando alteraciones de la conducta, de la memoria y de los procesos relacionados con el aprendizaje.

Algunos estudios neuroanatómicos señalan que el alcohol puede alterar la estructura y la función del Sistema Nervioso Central (SNC) de manera significativa provocando deterioro neuropsicológico, sin embargo, este deterioro puede presentar variabilidad debido a la cantidad de alcohol consumida, los antecedentes y el patrón de consumo, además del consumo de otras sustancias tóxicas.

(Ferret, Carey, Thomas, Tapert & Fein, 2010; García-Moreno, Expósito, Sanhueza & Angulo, 2008; Hanson, Cumming, Tapert & Brown, 2011; Squeglia, Spadoni, Infante, Myers & Tapert, 2009)



El inicio del consumo de alcohol se sitúa en la adolescencia temprana para la mayoría del individuo.

La adolescencia es reconocida como una etapa crítica, por ser una etapa de transición, donde muchos adolescentes tienen problemas para manejar tantos cambios a la vez y pueden desarrollar conductas de riesgo, como lo es el consumo de drogas, esto debido a la inexperiencia, al sentimiento de invulnerabilidad y al interés de experimentar con nuevos comportamientos. (Barra, Cerna, Kramm, & Véliz, 2006; Jiménez, Menéndez, & Hidalgo, 2008).

Se puede argumentar que el consumo de drogas ocurre originalmente para la mayoría de los individuos alrededor de los 15 a 17 años, como un consumo experimental y a partir de este inicio puede dejar el consumo o bien se avanza a niveles de consumo excesivo y dependiente, en esta primera etapa el consumo es poco frecuente y de baja cantidad. (Consejo Nacional Contra las Adicciones-Secretaría de Salud [CONADIC-SS], 2011; Pilatti, et al., 2012; Romer, Duckworth, Sznitman & Park, 2010).



Bloque #2 Consecuencias/Adolescentes y consumo.

Martínez a través del Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones (CENADIC), reporta algunas consecuencias que conlleva el consumo de alcohol en los adolescentes, como lo son:

- Los accidentes de tráfico, suicidios y homicidios.
- El inicio de la actividad sexual a edad más temprana y mayor tendencia a relaciones sin protección.
- Los adolescentes que inician a edades tempranas el consumo de alcohol incrementan 4 veces la probabilidad de desarrollar dependencia, que aquellos que inician el consumo en la edad adulta.
- Ausencia escolar, actitud negativa, bajo rendimiento académico, problemas de disciplina, que conllevan al abandono total de la escuela.
- Conflictos familiares, distanciamiento y hostilidad.
- Movimientos motores menos coordinados, reflejos lentos, afección del control de los músculos del habla y la actividad de los ojos.

Efecto a corto plazo.

El abuso de alcohol conlleva los siguientes riesgos:

- Se puede llegar a la **intoxicación etílica**, que puede provocar un coma e incluso la muerte.
- Favorece **conductas de riesgo**, ya que el alcohol desinhibe y, además, provoca una falsa sensación de seguridad. Por ello, está relacionado con accidentes de tráfico y laborales o con prácticas sexuales de riesgo que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Alcohol y un adolescente.

El cerebro humano tiene características muy particulares en su funcionamiento, durante la adolescencia la parte del cerebro que se desarrolla primero es la que se encarga de la coordinación motriz, la emoción y la motivación, por otro lado, la parte del cerebro que se encarga del control de impulsos y del razonamiento es la parte pre frontal del cerebro, esta parte no termina de desarrollarse hasta los 25 años.

Esto se puede manifestar notablemente en el adolescente:

- Dificultad para retener y controlar emociones.
- Una inclinación a actividades que generen sensaciones intensas.
- Comportamientos impulsivos.

Es por ello, que durante la adolescencia su hijo adolescente es susceptible a los riesgos que el alcohol provoca.



Los Vapes o CIGARROS ELECTRÓNICOS.



Bloque #1 Informativo/Estadístico.

Según la Sociedad Americana de Cáncer, el número de vapeadores ha aumentado vertiginosamente, desde 6 millones en 2011 a 35 millones en 2016, en el caso específico de secundaria (escuela intermedia), el uso actual del cigarrillo electrónico pasó de 0.6% en 2017 a 4.7% en 2020.

En México, el 6.5% de la población entre 12 y 17 años admitió haber probado el cigarro electrónico en la última Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017. De ese porcentaje, 160,000 adolescentes respondieron que lo consumía en la actualidad. www.infobae.com

El 17.7% de los estudiantes de secundaria de la ciudad de Hermosillo, confirman haber experimentado ya con vaporizador. (Encuestas Advertencia 2022)

¿Qué son los vapes?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos para fumar que funcionan con pilas. Contienen unos cartuchos llenos de un líquido que suele contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas. El líquido se calienta y se convierte en un vapor, que la persona inhala. Por eso, consumir cigarrillos electrónicos recibe el nombre de "vapear" (de vapor).



¿Qué es vapear?

Vapear es inhalar el vapor creado por un cigarrillo electrónico u otro dispositivo para vapear. Algunas personas usan los cigarrillos electrónicos para vapear marihuana, aceite de THC y otras sustancias químicas peligrosas. Aparte de irritar los pulmones, estas drogas también pueden afectar el modo de pensar, actuar y sentir de una persona.

¿Cómo actúan los cigarrillos electrónicos?

Existen diferentes tipos de cigarrillos electrónicos. Pero hay muchas personas que usan la marca Juul. Este cigarrillo electrónico se parece a una memoria USB y se puede cargar en el puerto USB de las computadoras. Puesto que genera menos humo que otros cigarrillos electrónicos, algunos adolescentes lo usan para vapear en casa y en la escuela. La concentración de nicotina de la marca "Juul" es similar a la de los cigarrillos ordinarios.

¿Cómo está compuesto?

Si bien está compuesto de diversas sustancias, sin embargo, unos de los principales componentes son:

- **Propilenglicol:** Que generalmente contiene 70% y es el líquido aceitoso y claro, higroscópico y miscible con agua acetona y cloroformo, también utilizado en la industria de la cosmética.
- **Formaldehído:** Es una sustancia química inflamable, incolora y de olor fuerte que se produce a nivel industrial y se usa para la construcción de materiales como tableros de partículas, y otros productos de madera prensada. Además, se usa comúnmente como fungicida, germicida y desinfectante.
- **Glicerina vegetal:** De esta sustancia contiene el 20% líquido el cual es transparente inodoro elaborado de los aceites de las plantas, especialmente aceite de palma, soya, aceite de coco.

¿Cómo afecta el consumo a los adolescentes?

Los cigarrillos electrónicos contienen demasiada nicotina, la cual es perjudicial para el adolescente.

- En un estudio reciente de los CDC se halló que el 99 % de los cigarrillos electrónicos que se vendían en los lugares evaluados de los Estados Unidos contenían nicotina.
- Las etiquetas de algunos cigarrillos electrónicos no indican que contienen nicotina, y se ha encontrado que algunos de los cigarrillos electrónicos que se comercializan como productos con un 0 % de nicotina sí contienen nicotina.
- La nicotina puede dañar el cerebro en desarrollo de los adolescentes. El cerebro se sigue desarrollando hasta alrededor de los 25 años.
- Consumir nicotina en la adolescencia puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.
- Cada vez que se memoriza algo nuevo o se aprende una nueva destreza, se desarrollan conexiones más fuertes (sinapsis) entre las células del cerebro. El cerebro de los jóvenes establece sinapsis más rápidamente que el de los adultos. La nicotina cambia la forma en la que se establecen estas sinapsis.
- Consumir nicotina en la adolescencia también podría aumentar el riesgo de la adicción a otras drogas en el futuro.

La marihuana.

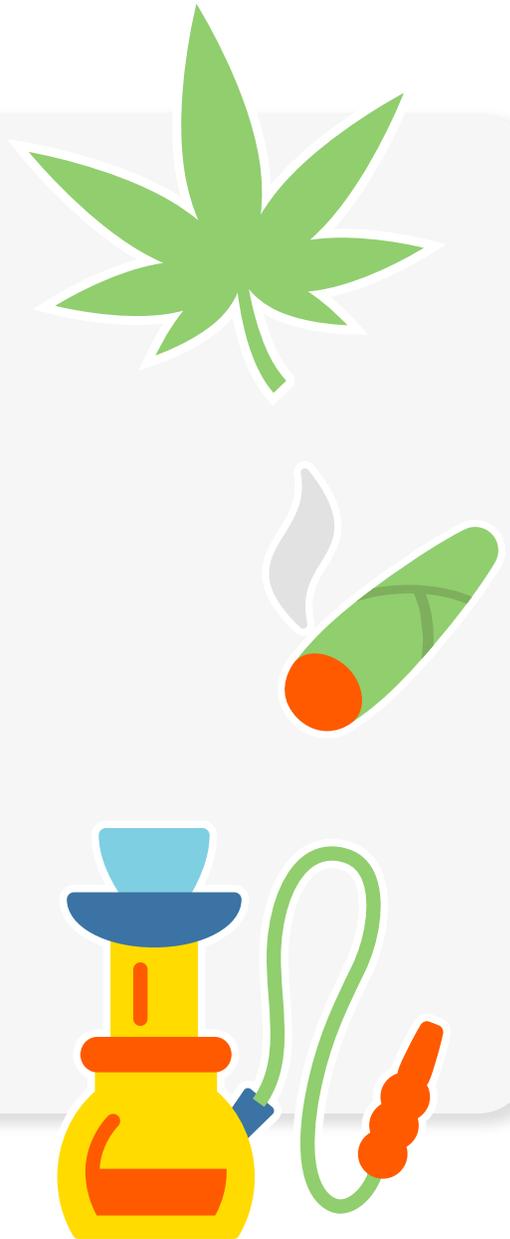
Bloque #1 Informativo/Estadístico.

- La Marihuana, es la droga ilegal más popular en el mundo, la de mayor demanda y por consecuencia la que implica mayor número de tratamiento médico por trastornos relacionados con su consumo. Según la ONU, 108,6 millones de personas a nivel mundial la consumen.
- México, es considerado el segundo país a nivel mundial con mayor producción de marihuana.
- En la población adolescente (de 12 a 17 años) el 5.3% en México ha consumido marihuana.
- El 72% de los estudiantes de secundaria en Sonora, México, desconocen los principales componentes de la marihuana y sus efectos. Lo cual aumenta la probabilidad de llegar a consumir.
(Encuesta Advertencia 2019)

¿Qué es la marihuana?

La Cannabis, es una planta con diversos ingredientes y compuestos psicoactivos. El nombre de marihuana, no pertenece a la planta en sí, sino a la mezcla de sus hojas secas, tallos, semillas y flores igual secas, que pertenece a la planta de cáñamo, ya que la marihuana es producida a partir de la planta. La planta tiene más de 400 compuestos, entre los que se destacan dos que suelen estar presentes en las conversaciones sobre la sustancia: el tetrahidrocanabinol (THC), un psicoactivo que afecta el funcionamiento del cerebro, y el cannabidiol (CBD) que no altera el funcionamiento de la mente y al que se ha asociado con algunos beneficios en circunstancias especiales.

- En cigarrillos conocidos como, porros, gallos, toque, mary jane, maría Juana, la verde, hierba, arbusto, mota.
- El hachís, el cual está compuesto por las resinas comprimidas de la planta del cannabis, puede ser extraído de la planta a través de procesos químicos o por medios mecánicos que quitan la resina desde el exterior de las yemas de la marihuana.
- El aceite de cannabis que es una mezcla resultante de la destilación o de la extracción de los ingredientes activos de la planta.



Compuestos.

Tetrahidocannabinol:

La planta de cáñamo, contiene una sustancia química psicoactiva llamada delta-9 tetrahidocannabinol (THC) la cual está comprobado científicamente que afecta la conciencia, y es la principal responsable de los efectos de intoxicación entre los consumidores convirtiéndola así, en una planta ilegal.

CBD:

Existen pocas referencias positivas acerca de esta planta, como se ha mencionado antes su compuesto psicoactivo es dañino para la salud. Sin embargo, la planta de cáñamo contiene una sustancia llamada Cannabidiol (CBD) la cual es extraída de la planta en forma de aceite y ha sido utilizada para contrarrestar enfermedades de tipo epiléptico, reduciendo significativamente convulsiones severas en pacientes.

Bloque #2 Consecuencias/Adolescentes y consumo.

Efecto Corto plazo:

Los efectos a corto plazo de la marihuana incluyen.

- Problemas de memoria y aprendizaje. Produce amotivación.
- Trastornos de la percepción (vista, sonido, tiempo, tacto).
- Problemas de razonamiento y habilidad para resolver problemas.
- Pérdida de la coordinación motora.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y ansiedad.

Estos efectos incrementan cuando se mezcla con el consumo de otras sustancias.



Efecto largo plazo.

Los adolescentes, experimentan sensaciones intensas a causa de los cambios hormonales, que es una parte normal del desarrollo. Mientras que la mayoría de los adultos posee una variedad de actividades y comportamientos sanos a la que acudir para aliviar las tensiones, no sucede lo mismo con los adolescentes.

Si un adolescente está usando marihuana como método para sobrellevar la ansiedad, la depresión o el estrés probablemente continúe con este comportamiento, porque funciona (y funciona al instante) obtiene alivio y gratificación instantáneos, es posible que piense *“cuando me siento tenso, me fumo un gallo y se me quita”* en lugar de dedicar tiempo a procesar y lidiar con el sentimiento, lo altera drogándose, que a su vez detiene el proceso de superación emocional, la tolerancia al estrés, **el adolescente la disminuye, porque no ha experimentado el transcurso natural del sentimiento, y no ha descubierto ni utilizado un comportamiento sano.**

Es por eso, que si un consumidor de marihuana comienza en su adolescencia detiene su crecimiento emocional. Estos problemas pueden crear dificultades en su desarrollo, escolar, laboral, problemas en su personalidad problemas alimenticios y para conciliar el sueño. La marihuana, al igual que cualquier otra droga, afecta el sistema de recompensa del cerebro, por ende, la probabilidad de adicción aumenta.



El tabaco.



¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva, y es la causa por la que su consumo produce dependencia.

Durante la combustión del tabaco se originan más de 4.000 productos tóxicos diferentes. Entre ellos, destacan por su especial peligrosidad y por las enfermedades a que pueden asociarse, los siguientes:

- **Arsénico:** Principal sustancia en el veneno para ratas.
- **Alquitrán:** Se obtiene por destilación del petróleo y al cual se le adjudica el deterioro pulmonar.
- **Formol:** Utilizado para la conservación de cadáveres.
- **Nicotina:** Sustancia que genera adicción.

Esta información la podemos encontrar directamente de una cajetilla de cigarrillos.



¿Otras presentaciones del tabaco?

¡Sí!, hay un nuevo dispositivo disponible que calienta el tabaco sin quemarlo. Dice ser más seguro que los cigarrillos. ¡No se deje engañar! No existe ningún tipo de consumo de tabaco seguro.

IQOS (sigla de la frase en inglés "dejé de fumar de manera común") es una marca de productos de tabaco calentado que se comercializa como "una alternativa mejor que fumar cigarrillos". (un híbrido entre el vaporizador y un producto de tabaco tradicional). Según la empresa, como el tabaco se calienta, hay menos sustancias químicas que con el tabaco quemado.

Estas afirmaciones se basan exclusivamente en investigaciones llevadas a cabo por la industria tabacalera.

También contienen muchas sustancias químicas y componentes que fueron designados como nocivos por la FDA, entre los que se incluyen:

- Monóxido de carbono y nicotina.
- Metales pesados como arsénico, plomo y mercurio.
- Acetona (que se encuentra en los quitaesmaltes para uñas).
- Amoníaco (que se encuentra en fertilizantes y productos de limpieza del hogar).
- Benceno (que se encuentra en la gasolina).

¿Qué efectos inmediatos produce en el organismo?

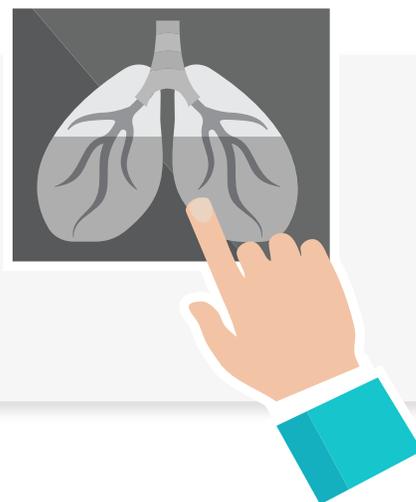
El monóxido de carbono se encuentra en el humo del tabaco, y pasa a la sangre a través de los pulmones. Es el responsable del daño en el sistema vascular, por una parte, y de la disminución del transporte de oxígeno a los tejidos de nuestro organismo, por otra. Produce fatiga, tos y expectoración.

La nicotina actúa sobre las áreas del cerebro que regulan las sensaciones placenteras, provocando la aparición de dependencia. También actúa sobre el sistema cardiovascular aumentando la frecuencia cardíaca y la posibilidad de arritmias. Además, produce cambios en la viscosidad sanguínea y aumenta los niveles de triglicéridos y colesterol.

Los jóvenes que empiezan a fumar no suelen conceder importancia a los efectos que el tabaco producirá sobre su salud a largo plazo, pero existen otros efectos, más cercanos en el tiempo, que han sido demostrados en población juvenil y que pueden constatarse sin necesidad de que exista cronicidad en el consumo de tabaco.

Efectos a corto plazo en los jóvenes.

- Aumento de resfriados. Aumento de la tos.
- Disminución del rendimiento deportivo.
- Pérdida de apetito.



MITOS Y REALIDADES.

Mito: Fumar un cigarro relaja y alivia el estrés.

Realidad: El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de “alivio” que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la eliminación de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

Mito: El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas, así que si podemos ser víctimas de la contaminación ambiental ¿por qué preocuparnos?

Realidad: No hay que olvidar que el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados, un porcentaje suficientemente importante como para tener en cuenta sus riesgos.

Mito: Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera.

Realidad: La dependencia del tabaco es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio.

Mito: Cuando se deja de fumar se pasa muy mal, es peor el remedio que la enfermedad.

Realidad: Es cierto que, al principio, cuando se deja el tabaco, la dependencia a la nicotina provoca malestar, pero se trata de una sensación temporal. En cambio, los beneficios son muy evidentes e importantes y aparecen a los pocos días de abandonar el consumo.

Mito: Dejar de fumar es casi imposible.

Realidad: Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra adicción, pero es posible. En la actualidad se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.

¿Cómo sé que mi hij@ está fumando cigarros de tabaco?

- Olor en la ropa y el pelo.
- Gasta más dinero.
- Mal aliento.
- Tendencia a ventilar la habitación.
- Dientes manchados.
- Pérdida de sabor.
- Se enferma con mayor frecuencia.



En última instancia, es usted el que más conoce a su hij@ adolescente. Si siente que algo probablemente no anda bien, quizás es porque así sea.

Notas importantes:

En el estado de Sonora, México, ocurren de 4 a 5 muertes diarias relacionadas con el tabaquismo. *(Pedro Tonella, coordinador de adicciones en la Secretaría de Salud en Sonora).*

Según Aracely Porchas Celaya, psicóloga clínica de la fundación George Papanicolaou, hasta un 80% de los fumadores pasivos tienen los mismos riesgos a la salud que un fumador activo. *(cáncer pulmonar, tos persistente, desgaste físico, bronquitis).*

En el mundo 6 millones de personas mueren anualmente por causas relacionadas al consumo de tabaco. Esto representa 1 de cada 10 adultos muertos. *(Documento de Investigación en Regulación No. 2012-01 abril 2012 Tabaquismo en México).*





Contacto DE AYUDA.



AMOR
y
Convicción
AC.



WhatsApp

662 445 2303



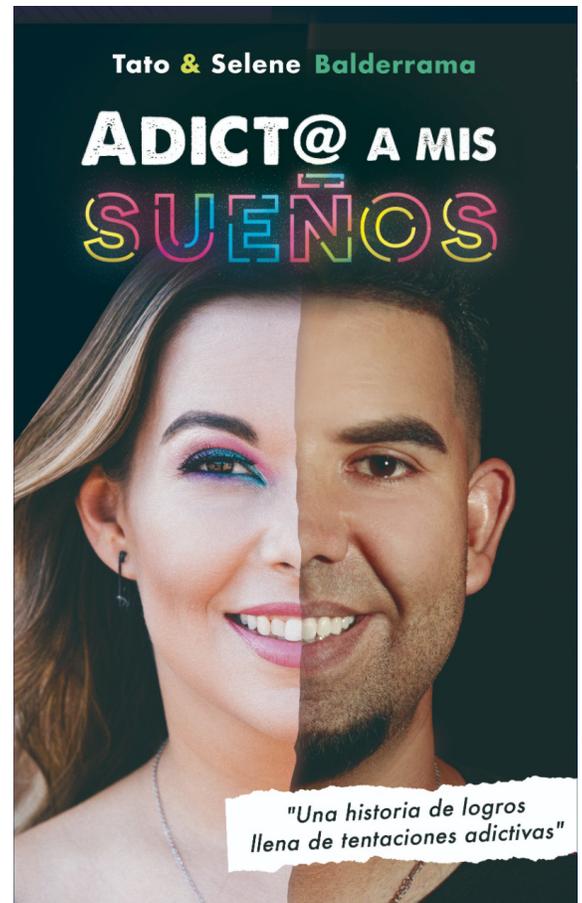
Página oficial

www.amoryconviccion.org



Correo

info@amoryconviccion.org





Hospital Psiquiátrico Cruz Del Norte

Consulta externa médica psiquiátrica y psicológica para adultos, atención de urgencias, hospitalización, comunidad terapéutica y servicio de electroencefalografía.

Calle Carlos Quintero Arce y Blvd. Luis Donaldo Colosio Final, Col. El Llano, Hermosillo, Sonora.
Teléfono: (662) 3817116, 3817117, 3817118 y 3817119

Centro Infantil para el Desarrollo Neuroconductual (CIDEN)

Consulta externa médica psiquiátrica y psicológica a menores de 13 años de edad, con problemas de conducta, emocionales y de neurodesarrollo.

Avenida Reforma No. 341, Proyecto Río Sonora. Hermosillo, Sonora.
Teléfono: (662) 3817102 y 3817103

Centro de Higiene Mental Dr. Carlos Nava Muñoz

Consulta externa médica psiquiátrica y psicológica, para adolescentes y adultos, para adicciones, depresión, ansiedad, problemas de conducta, emocionales, además de servicio de hospitalización para desintoxicación de drogas para adultos.

Rosales No. 182 Sur, Esq. José Ma. Ávila, Col. Centro. Hermosillo. Sonora.
Teléfono: (662) 3817120, 3817121 y 3817122

Centro Integral de Salud Mental (CISAME)

Consulta externa médica psiquiátrica y psicológica, todas las edades.

CISAME Hermosillo
Cabo San Lucas entre Pedro Ascencio y Profra. Francisca Maytorena, Col. La Floresta
Teléfono: (662) 118 80 17.

CISAME Nogales
Moctezuma y 5 de Febrero, Col. Centro
Teléfono: (631) 209 9818.

CISAME Navojoa
Talamante y Sor Juana Inés de la Cruz S/N, Col. Constitución
Teléfono: (642) 421 2084.

Unidades de Desintoxicación

Consulta externa médica psiquiátrica y psicológica para la atención de las adicciones, además de servicio de hospitalización para desintoxicación de drogas para adultos.

UNAIDES Obregón
Calle Base Km 3.5 Tramo Providencia-Bácum. Tel. (644) 418 5865

Nogales
Dr. Alejandro Silva Hurtado y 5 de Febrero, Col. Centro,
Teléfono: (631) 313 5650.

Agua Prieta
Calle 7 No. 452, entre Avenida 4 y 5,
Teléfono: (633) 338 2875.

Programa de Prevención y Atención a la Violencia Familiar y de Género (PAVIF)

Servicios Especializados de Atención a la Violencia en Unidades de Salud

Agua Prieta
Hospital General de Agua Prieta,
Tel. (633) 109 72 29

Caborca
Hospital General de Caborca
Tel. (637) 690 10 54

Cd. Obregón
Hospital General de Cd. Obregón,
Tel. (644) 416 43 22

Hermosillo
Hospital General del Estado
Tel. (662) 259 25 00

Hospital Integral de la Mujer (HIMES)
Reforma 355, col. Ley 57
Tel. (662) 181 33 38

Centro Avanzado de Atención Primaria a la Salud (CAAPS)
Tel. (662) 215 10 95 ext. 133

Centro de Salud Rural Poblado Miguel Alemán 2
Tel. (662) 158 03 60

Guaymas
Hospital General de Guaymas
Tel. (622) 130 83 57

Huatabampo
Hospital General del Bajo Río Mayo
Tel. (647) 117 79 99

Navojoa
Hospital General de Navojoa
Tel. (642) 690 30 00

Nogales
Hospital General de Nogales
Tel. (631) 152 21 00

Puerto Peñasco
Hospital Integral de Puerto Peñasco
Tel. (638) 102 04 17

Magdalena
Hospital General de Magdalena
Tel. (632) 105 40 31

Grupos psicoeducativos para víctimas y agresores de violencia de pareja, grupos psicoeducativos de violencia en el noviazgo para jóvenes y adolescentes.

Bld. Paseo de las Quintas No. 123, edificio Cataviña, col. Las Quintas Hermosillo, Sonora. Tel. (662) 262 0677



CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA EN ADICCIONES (UNEME-CAPA)

Los CAPA ofrecen a la población un modelo de intervención temprana para las adicciones que contempla desde la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y la promoción de la salud mental, hasta el tratamiento breve, ambulatorio (consulta externa), dando prioridad a la detección temprana de personas con mayor vulnerabilidad y consumidores experimentales, para intervenir con ellos y sus familias en forma oportuna, a fin de evitar el desarrollo de abuso o dependencia y mejorar la calidad de vida individual, familiar y social de los usuarios.

Coordinadora Estatal de UNEME-CAPA

Lic. Arlet Idalel Meza Aguilar
66-22-03-20-63
capa.coordinacion@gmail.com



Directorio Estatal

DE UNEMES-CAPA



CAPA Hermosillo Sur

Calzada Progreso y Blvd. Libertad
Col. Adolfo de la Huerta C.P. 83295
Tel. (662) 254 6917
capahillosur@gmail.com

CAPA Guaymas

Bldv. Diana Laura Riojas
entre Mar Mediterráneo y Mar Azul
Col. Luis Donald Colosio C.P. 85424
Tel. (622) 221 0108
Guaymas.capa@gmail.com

CAPA Cajeme Sur

Tabasco Sur #5850
entre Ejército Nacional y Comonfort
Col. Russo Voguel C.P.85197
Tel. (644) 417 8896
cnvcajemesur@gmail.com

CAPA Caborca

Avenida Sonora y calle 12
Col. Industrial C.P. 83640
Tel. (637) 372 5714
capacaborca@gmail.com

CAPA San Luis Rio Colorado

Callejón Guerrero y Calle
32 Col. Campestre C.P. 83499
Tel (653) 535 1809
capa.sanluis@gmail.com

CAPA Hermosillo Norte

Cabo San Antonio entre Pedro
Ascencio y Francisca Maytorena
Col. Fracc. Floresta C.P. 83179
Tel: (662) 118 8326
capa.hillonorte@gmail.com

CAPA Cajeme Norte

De los Condes y Monarcas #1520
Col. Real del Norte C.P.85050
Tel. (644) 413 6881
capacajemenorte@gmail.com

CAPA Navojoa

Talamantes y Sor Juana
Inés de la Cruz Col. Constitución
C.P.85820
Tel. (642) 421 3320
capanavojoa@gmail.com

CAPA Puerto Peñasco

Calle Simón Morúa y Avenida Juan
de La Barrera Col. Centro C.P. 83550
Tel. (638) 388 8240.
capaptopco@gmail.com

CAPA Agua Prieta

Calle 42 entre avenida 8 y 9 S/N
Col. Olivos C.P. 84200
Tel: (633) 121 6265
capa.aguaprieta@gmail.com

CAPA Nogales

Avenida Tecnológico y Calle Atenea
Col. El Greco C.P. 84066
Tel. (631) 314 8888
capanogales@gmail.com

Información extraída de:

Karla Castro-Soto, MS, MFT

Especialista en adicciones, Partnership for Drug-Free Kids.

Pathy Leiva

College Assistance Migrant Program, SUNY Oneonta.

Elisa Pena, MA, CASAC

Especialista en adicciones, Partnership for Drug-Free Kids.

Daniel A. Santisteban, Ph.D. Psicólogo/Profesor

School of Education and Human Development, University of Miami.

Heather Senior, LCSW

Directora de la red de apoyo para padres, Partnership for Drug-Free Kids.

Karen Soren, MD

Directora, Medicina adolescente, Columbia University Medical Center.

Tato Balderrama.

Master en prevención por la universidad de Valencia España.
Director del programa Advertencia.