

Libro electrónico sobre Intervención

Qué hacer si su hijo
está tomando alcohol
o consumiendo drogas



Encuentre las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es una intervención por drogas o alcohol?
- ¿Cómo sé con seguridad que mi hijo adolescente está consumiendo drogas o alcohol?
- ¿Cómo debo prepararme para tener una charla con mi hijo?
- ¿Cómo me aseguro de que la charla sea productiva?
- ¿Qué hago si mi hijo necesita ayuda externa?

Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

Si está preocupado por el uso de drogas o alcohol de su hijo adolescente, entonces es hora de tomar medidas. **Nunca puede estar muy seguro o intervenir demasiado pronto, aún si piensa que su hijo está simplemente “experimentando”.** Siga leyendo para encontrar las respuestas a las preguntas más urgentes de los padres sobre las intervenciones.

¿Qué es exactamente una intervención, y por qué debería tener una con mi hijo?

No debería asustarse con la palabra “intervención”. **Una intervención puede ser tan simple como una conversación en la cual usted le expresa a otra persona su preocupación acerca de su uso de drogas; no es un ataque a esa persona, y no siempre debe estar seguida de rehabilitación.** La idea de tener una intervención con su hijo adolescente es abordar su problema con las drogas o el alcohol y guiarlo para que reciba ayuda si la necesita. Una intervención simple puede llevarse a cabo entre usted y su hijo en su propia casa, y puede ser muy exitosa, aún si solo aborda pequeñas metas al principio. Solo debe dejarle claro a su hijo adolescente que es un logro que usted no quiera que él tome alcohol o consuma drogas.

Confrontar a su hijo sobre su consumo de drogas probablemente sea incómodo para los dos, e incluso piense que es innecesario. **Pero nunca puede estar muy seguro o intervenir demasiado pronto.** El uso casual o experimental de drogas puede rápidamente convertirse en un abuso de drogas, dependencia o adicción y puede llevar a accidentes, problemas legales y graves problemas de salud. **Por eso es imperativo que tenga una intervención tan más pronto como su instinto le diga que algo anda mal.** Si está preocupado por el consumo de drogas o alcohol de su hijo, o simplemente tiene un mal presentimiento, puede y debería iniciar la conversación.

¿Qué tipo de intervención debería tener? Existen dos tipos: **formal e informal.**

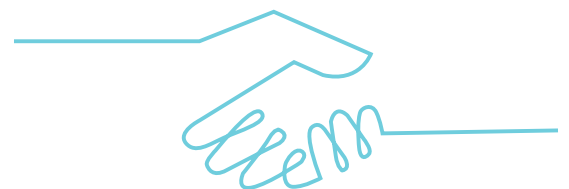
Una **intervención formal** es una conversación planificada y estructurada con el adicto a las drogas. Esta podría ser la mejor opción para usted si cree que su hijo adolescente está sufriendo de dependencia o adicción, o se ha negado a recibir ayuda o tratamiento en ocasiones previas. Una intervención formal lo involucrará a usted y al resto de los seres queridos de su hijo, aquí le explicarán que sus hábitos de drogas y comportamientos resultantes están afectando sus vidas. Tal vez quiera contratar a un profesional capacitado como un intervencionista o consejero calificado, para llevar a cabo y mediar en este tipo de intervención.

“ Lo que le diría a un padre que sospecha o ha descubierto que su hijo está consumiendo drogas es que lo acepte. Lo peor que puede hacer es entrar en una clase de negación y comenzar a decir: “Ah, bueno, un amigo lo dejo ahí. Ah, bueno, eso debe haber estado ahí. Ah, bueno, ese no es mi hijo”. Eso es lo peor que puede hacer. **Acéptelo. Confronte a su hijo. Tenga una charla.** ”

—Lorraine Popper, madre adoptiva de un hijo, madrastra de 2 hijos

“ La primera vez que descubrí que mi hijo estaba usando drogas, quedé estupefacto porque nosotros éramos muy unidos. Me preocupé y lo tomé como una oportunidad para iniciar una conversación. O tal vez para continuar con la conversación porque ya habíamos hablado sobre el tema antes. ”

—David Sheff, autor, padre de 3 hijos



Una **intervención informal** es una discusión personal con la persona que consume alcohol o drogas. Esta tal vez sea su mejor opción si nunca antes ha discutido con su hijo sobre su adicción. En una intervención informal hará algunas observaciones, le hará algunas preguntas a su hijo y escuchará sus respuestas. Con suerte, su intervención informal lo llevarán a usted y a su hijo adolescente a determinar los siguientes pasos hacia un estilo de vida más saludable con el cual ambos estén de acuerdo.

Si bien debería hablar con su hijo adolescente lo más pronto posible, existen algunas ocasiones en las cuales no debería iniciar la conversación. Reconsidere si:

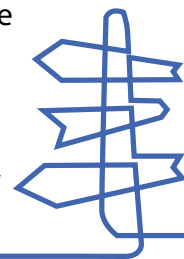
- **Su hijo está borracho o drogado.** Su intervención no será productiva, ni recordada, si su hijo está bajo la influencia del alcohol o las drogas. Espere hasta que él o ella estén sobrios, y luego hablen.
- **Está enojado.** Gritar no lo llevará a ningún lado. Tenga la conversación cuando sienta que puede mantener la calma.
- **No está preparado.** Esta dura conversación será aún más difícil si no puede responder las preguntas de su hijo o respaldar sus reclamos. Antes de iniciar la intervención, lea el resto de esta guía, hable con alguien en quien confía, y respire.

Lo más importante: Una intervención es simplemente una conversación, pero es una conversación importante que nunca puede tener demasiado pronto. Cuanto antes intervenga, más dolor y peligro podrá ahorrarle a su hijo, a usted y a su familia en el futuro. Pero recuerde, el momento debe ser oportuno. La conversación será mucho más productiva si tanto usted como su hijo adolescente están calmados y sobrios.

Mi intuición me dice que mi hijo está consumiendo drogas, pero no quiero tener una intervención sin evidencia concreta. ¿Qué debería hacer?

Recuerde, su intuición es la mejor herramienta que tiene como padre. Usted conoce a su hijo mejor que nadie más en el mundo, por lo tanto si cree que ha cambiado de alguna manera, es probable que lo haya hecho. Y nunca está de más animarse y preguntarle a su hijo acerca de su experiencia con las drogas o el alcohol o su opinión al respecto. Puede iniciar la conversación con una frase como esta: "He notado que desde que has comenzado la escuela secundaria, has estado yendo a más fiestas. ¿Toman mucho alcohol en esas fiestas?"

Si está casi seguro de que su hijo está consumiendo alcohol o drogas, la búsqueda de señales o síntomas del consumo antes de la intervención harán que la conversación sea más sencilla para usted, y más difícil para su hijo mentir. No necesita evidencia firme (como un porro o botellas vacías de cerveza), sino observaciones y detalles específicos ("el pasado viernes a la noche, tenías olor a humo y tenías los ojos rojos"), los cuales su hijo no podrá refutar.



Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

Para prepararse para su intervención, intente lo siguiente en los días o semanas anteriores a su conversación:

- **Haga observaciones.** Note cambios en el comportamiento, aspecto, hábitos personales, salud y tarea escolar usuales de su hijo. Los años de la adolescencia son una montaña rusa emocional o física, por lo tanto que no haya ningún cambio es una indicación definitiva del consumo de alcohol o drogas. Pero si su hijo ha abandonado a sus amigos por otros nuevos, dejó que sus buenas notas decayeran y dejó de preocuparse por su aspecto físico, entonces podría haber una causa de preocupación. Para obtener una lista completa de signos de advertencia, visite el sitio: <http://www.drugfree.org/es/parent-toolkit/como-detectar-el-uso-de-drogas-y-alcohol-2/>
- **Lleve un registro.** Observe (en su cabeza o en su diario) cuándo y con qué frecuencia su hijo adolescente rompe las reglas o hace algo sospechoso. Por ejemplo, si su hijo llega a casa pasada la hora permitida, anote la fecha para que pueda utilizarla más adelante. También querrá llevar un registro del alcohol y las drogas legales que hay en su hogar. Si sabe que tiene exactamente 20 pastillas recetadas en su botiquín, será más fácil detectar si falta alguna. Si sospecha que su hijo está tomando medicamentos recetados de su hogar, cierre el botiquín con llave, tire las pastillas que ya no está tomando y visite el sitio <http://www.drugfree.org/resources/guia-de-drogas-para-padres/> para obtener más información sobre elabuso de medicamentos recetados.

- **Realice una búsqueda de drogas y parafernalia para el uso de drogas.** Algunos padres no están de acuerdo con "espíar" a sus hijos, mientras que otros consideran que tienen derecho a revisar las cosas de sus hijos. No hay una respuesta correcta, pero si quiere recolectar evidencia concreta sobre el consumo de drogas de su hijo antes de su intervención, aquí le mostramos algunos buenos lugares donde buscar: cajones de la cómoda, cajones del escritorio, mochilas, guantera del automóvil, parte trasera de los armarios, esquinas de las sábanas, debajo del colchón o la cama, pequeñas cajas, libros/estanterías, estuches para maquillajes, frascos de medicamentos de venta libre y envoltorios vacíos de dulces.

Recuerde: Si encuentra drogas en la habitación o el automóvil de su hijo, será acusado de invadir la privacidad de su hijo. Esté preparado para defender sus acciones (consulte la página 5).

Lo más importante: No necesita pruebas concretas para iniciar la conversación, su intuición de que algo no está bien es suficiente. Pero contar con incidentes u observaciones anteriores para mencionar en su conversación lo ayudarán a alentar a su hijo adolescente a decir la verdad acerca de su consumo de alcohol o drogas.



Definitivamente los padres deberían espíar a sus hijos. No hay absolutamente ninguna razón para no hacerlo. ¡Pero no mienta al respecto! Permite que sus hijos sepan que lo está haciendo. Oye, si no tienes nada que ocultar, ¿cuál es el problema? ¿Por qué están preocupados al respecto? Si tienen algo para esconder, debe saberlo. Estamos hablando aquí de su salud y su bienestar. Usted es responsable de eso. Debe recurrir a cualquier medio para lograrlo. ” ”

—Dr. Drew Pinsky, especialista en medicina de adicciones y padre de 3 hijos



Para mi familia, las señales estaban claramente presentes aunque camufladas con aspectos de lo que parecía ser simplemente un típico comportamiento adolescente. Ahora que recuerdo, me doy cuenta, con mucha angustia, cómo la enfermedad de adicción de mi hijastra se manifestó justo delante de nuestros propios ojos tan pronto como comenzó la escuela secundaria. ” ”

—Linda Quirk, madre de 2 hijos, madrastra de una hija

¿Hay algo que debería hacer para prepararme para la conversación?

¡Sí! Para lograr una intervención exitosa, deberá prepararse de antemano. Espere para iniciar la conversación hasta que:

- **Haya hablado con su cónyuge/pareja.** Cuando el otro padre o tutor de su hijo no comparte los mismos valores y creencias que usted cuando se trata de drogas, con seguridad escuchará a su hijo mencionarlo. Por lo tanto, debe tener la misma postura que con cónyuge o pareja antes de realizar una intervención con su hijo. "Tener la misma postura" no significa necesariamente estar de acuerdo, significa comprometerse a presentar un frente unido, aún si lo dos están en desacuerdo con el problema. "Aunque parezca difícil seguirle la corriente a su esposo o esposa con algo que está diciendo, especialmente si cree que no sabe de qué está hablando, lo que realmente quiere es enviarle un mensaje a su hijo de que hay un trabajo de equipo" aconseja la Dra. Jane Greer, terapeuta de familia.

Recuerde: Esta es una situación estresante tanto para usted como para su pareja, y necesitarán el apoyo del otro. No culpe a su pareja del consumo de drogas o alcohol de su hijo adolescente, ni permita que él/ella lo culpe a usted. Nadie es culpable de los problemas de su hijo, pero usted y su pareja necesitan trabajar juntos para solucionarlo.

- **Reconozca** la importancia de la adicción en su familia. Para algunas personas, probar drogas o alcohol una o dos veces solo es parte de la experiencia de ser adolescente. Pero si hay antecedentes de adicción en su familia, su hijo es más propenso que otros chicos a convertirse en adicto. Debe comprender este grave riesgo y pensar en cómo va a explicarle esto a su hijo de tal manera que lo escuche y le preste atención.

Recuerde: No niegue las adicciones en su familia. No hay razón de sentirse avergonzado, y en realidad puede usar los antecedentes de adicciones de su familia como herramienta para mantener a su hijo alejado de las drogas. Puede decir: "Como ya sabes, la tía Sue es alcohólica. Nunca has notado como se hace daño ella misma y a las personas alrededor suyo cuando toma alcohol. Como hay antecedentes de alcoholismo en la familia, debes tener especial cuidado de evitar el alcohol para que no desarrolles los mismos problemas".

Padres separados, divorciados o solteros

Si usted y el otro padre de su hijo no están juntos, puede ser especialmente difícil para usted enviarle a su hijo un mensaje claro acerca de las drogas. La Dra. Jane Greer, terapeuta de familia, considera lo que puede hacer si es:

Separado o divorciado: Cuando está divorciado, es probable que usted y su ex pareja ya no intenten trabajar con un espíritu cooperativo. Su ex marido o mujer puede no ejercer las reglas que usted ha establecido, por lo tanto lo mejor es enseñarle a su hijo que vea la importancia de sus reglas, incluso cuando está con su otro padre.

Puede decir: "Sé que tu padre te deja tomar alcohol cuando estás con él, pero también sabes que realmente no estoy de acuerdo con eso. El cerebro de un adolescente no está preparado para manejar el alcohol, es por ello que no te permite tomar cuando estás en mi casa. No puedo controlar lo que sucede en la casa de tu padre, pero espero que valores tu salud y seguridad lo suficiente como para no tomar alcohol cuando estás allá".

Un padre soltero: Si es padre/madre soltera, lo más importante que debe hacer es crear una red de apoyo y contar con un equipo de colaboradores que estén para ayudarlo. Si su hijo tiene un problema con las drogas, será muy difícil controlarlo usted mismo, por lo tanto consiga la ayuda de otros. Incluso si quiere ser el único adulto involucrado en la conversación actual, puede obtener ayuda de amigos y familiares antes y después. ¡Recuerde, sigue siendo un buen padre, aún si no puede hacer todo solo!

Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

- **Establezca un resultado deseado para su intervención.** La “charla sobre drogas” en realidad no es una sola charla, es una serie de conversaciones. Las probabilidades son que su primera intervención no resolverá todos los problemas, y eso está bien. Pero si establece un objetivo (aunque sea uno pequeño) antes de comenzar a hablar, sabrá a dónde quiere que derive finalmente su conversación. ¿Le gustaría que su hijo vea a un terapeuta? ¿Deje de tomar alcohol de manera compulsiva en las fiestas? ¿Cumpla con los horarios de regreso a casa? Proponga un objetivo específico para su intervención, y luego trabaje para lograrlo.

Recuerde: No establezca expectativas muy elevadas. Es posible que su hijo adolescente no admita el consumo de drogas al comienzo de la intervención, mucho menos prometer dejar y recibir ayuda. Establezca objetivos razonables, y comprenda que solo expresarle a su hijo que no quiere que consuma drogas o alcohol es un pequeño triunfo.

- **Prepárese para la reacción de su hijo.** Su hijo adolescente no estará feliz de que usted se le acerque para hablar de su problema con las drogas o el alcohol. Eso es lo que se espera. Lo que podría no esperar es ser llamado un mentiroso, hipócrita o fisgón. Piense en cómo manejará estas acusaciones si surgen. Este cuadro lo ayudará.

Si su hijo dice:

“¡Revisaste mis cosas!
¡Eres un fisgón!”

Usted puede:

Defender su decisión de revisar las cosas de su hijo al expresar su preocupación por su salud y seguridad

Diga: “Lamento que sientas que perdí tu confianza. Pero como padre, mi trabajo es mantener tu seguridad y tu salud, y por lo tanto, debo entrometerme cuando creo que estás haciendo algo peligroso”.

Si su hijo dice:

“¡Tu fumas/tomas alcohol!
¡Eres un hipócrita!”

Usted puede:

Enfocarse en el problema en cuestión, no quiere que SU HIJO ADOLESCENTE consuma drogas o alcohol.

Diga que desearía nunca haber comenzado a fumar porque es muy difícil dejarlo

Explique que es legal para los adultos beber alcohol, y que es ilegal para las personas menores de 21 años tomar alcohol porque sus cerebros no están preparados aún para controlarlo

Si está en etapa de recuperación, diga: “Te amo demasiado como para permitir que cometas los mismos errores que yo”.

Si su hijo dice:

“¡Nunca he consumido drogas!
¡Estás mintiendo!”

Usted puede:

Permanezca calmado

Haga lo que pueda para mantener la conversación en curso

Diga: “Te amo demasiado como para permitir que algo te suceda. Necesito que me digas la verdad para que pueda pensar en cómo ayudarte. No tengo intenciones de enojarme o castigarte”.

Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

Lo más importante: Su intervención será mucho más fluida si usted (y su cónyuge/pareja) la inicia con un plan. Como con la mayoría de las cosas, debería desear lo mejor, pero esperar lo peor; de ese modo, estará preparado para cualquier sorpresa que pueda lanzar su hijo.

¿De qué manera podemos asegurarnos de que nuestra conversación es productiva? ¿Y que sucede si se convierte en puros gritos o llantos?

La mejor manera de garantizar que su conversación lo lleve al resultado deseado (consulte la página 4) es asegurarse de que realmente tenga **una conversación y uno una confrontación**. En una conversación, dos personas tienen un diálogo, y cada parte escucha a la otra. Recuerde, su intervención no debería ser un ataque a su hijo (tampoco debería ser una oportunidad para que su hijo lo ataque a usted). Además, la intervención no se trata de agarrar a su hijo con un mentira o hacer que admita algo que no quiere. Se trata de mantener a su hijo seguro.

A continuación, incluimos algunos consejos para hablar y escuchar a su hijo adolescente:

QUÉ HACER:

- **Recuerde que esto se trata de la salud y bienestar de su hijo** — no se trata del mal comportamiento o castigos.
- **Acérquese desde un lugar de amor y preocupación**, y no desde el enojo.
- **Mantenga la cabeza fría** y hable con calma en lugar de gritar.
- Sea directo, porque a los adolescentes les cuesta entender lo abstracto. Decir: "Oías a alcohol cuando volviste de la fiesta de Ashley" es mejor que decir: "Sé que paso algo raro en la fiesta de Ashley".
- **Omita su opinión** para que su hijo sienta que puede decir la verdad.
- **Hable de sus propios recuerdos y errores** para que usted y su hijo puedan relacionarse mejor entre sí.

QUÉ NO HACER:

- **Ponerse a la defensiva** cuando su hijo hace un comentario que parece un ataque personal, úselo mejor como punto de discusión.
- **Simplemente tome en serio lo que dice su hijo** – escuche el tono de voz de su hijo y preste atención a sus expresiones faciales, lenguaje corporal y dificultad para encontrar las palabras correctas.
- **Atienda el teléfono o la puerta** — bríndele a su hijo toda la atención posible.

“ Creo que es importante que recordemos que nuestro trabajo como padres es compartir nuestra sabiduría, y no necesariamente todas nuestras experiencias. Aprendí que algunas de las cosas que hice mientras crecía no son saludables para mis hijos. Y no quisiera que ellos repitan mis errores. Por eso, en parte comparto mi sabiduría acerca de lo que sé que es saludable y seguro para ellos. Cómo sé que no es necesariamente su trabajo averiguarlo. ”

—Marybeth Hicks, madre de 4 hijos

“ Cuando supe que debía confrontar a mi hijo acerca de su consumo de drogas, lo primero que hice fue imaginarme la conversación. Repasé el ejercicio y me preparé para varias respuestas. Para la respuesta que me preparé especialmente fue para aquella que no quería oír, la cual era “Sí”. Cuando oí “Sí”, después de repasar el ejercicio, ya podía manejarlo. Pude mantenerme tranquila, relajada. ”

—Lorraine Popper, madre adoptiva de un hijo, madrastra de 2 hijos

Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

Desafortunadamente, aún si está más que dispuesto a escuchar, no significa que su hijo esté dispuesto a hablar, o decir la verdad. Si tiene problemas para que su hijo se sincere, intente:

- **Permanecer calmado.** Si comienza a gritar, le dará una razón a su hijo para salir corriendo de la habitación, interrumpiendo la conversación.
- **Enfatizar la importancia de la honestidad.** Explíquelo a su hijo que hay que tener mucho valor para decir la verdad y no mentir.

También recuérdelo que generalmente se agarra a los mentirosos.

- **Darle "inmunidad" a su hijo.** Prométale a su hijo que si dice la verdad, no habrá consecuencias inmediatas, como castigos.
- **Verificar sus reclamos.** Si su hijo cuenta siempre la misma historia, diga: "Está bien, pero voy a llamar a [inserte el nombre apropiado] solo para asegurarme de lo que pasó realmente". Recuerde, no está intentando agarrar a su hijo en una mentira, pero necesita conocer todo el entorno del mundo de su hijo para poder mantenerlo saludable y seguro. Contactar a los amigos o los padres de su hijo para preguntarles acerca del comportamiento de su propio hijo no es sobrepasar los límites, es paternidad responsable.
- **No deje que su hijo improvise con sus observaciones o preguntas.** No termine la conversación porque no tiene una "respuesta" para algo que acaba de decir o preguntar su hijo. Intente responder con: "Buena pregunta, lo pensaré y después te respondo. Pero ahora sigamos hablando de la situación en cuestión".
- **Enfóquese en el comportamiento, y no en la persona.** Su hijo honestamente podría temer decepcionarlo o parecer imperfecto ante sus ojos. Enfatice una y otra vez que el consumo de drogas es peligroso, pero que su hijo no es una mala persona si lo está haciendo.

Seguir estos consejos debería guiarlo a usted y su hijo adolescente a través de una discusión muy productiva, pero no hay ninguna garantía de que no haya gritos o llantos. Si las cosas se vuelven muy intensas o emocionales, no nada de malo en detener la conversación. Si considera que ambas partes deben reagruparse, puede decir: "no vamos a llegar a ningún lado si seguimos gritando. Nos tomemos un descanso de cinco minutos y luego intentemos una vez más".

Si usted y su hijo están tan conmovidos que simplemente quieren detener la conversación por hoy, eso también está bien. Detenga la discusión, re programe para el próximo día o semana, y luego intente un enfoque diferente la próxima vez.

Lo más importante: Su intervención será más efectiva si no la toma como una confrontación o una competencia. Lo que quiere es asegurarse de que su hijo

Niños con problemas de trastornos de comportamiento

Probablemente, su conversación no salga como la planeó si su hijo exhibe problemas de comportamiento. Por supuesto que todos los adolescentes pueden ser volátiles, pero si su hijo ataca constantemente, tiene muy mal temperamento y con frecuencia se vuelve hostil o amenaza a las figuras con autoridad, puede que tenga un trastorno de comportamiento como el trastorno negativista desafiante (ODD), lo cual hará que sea mucho más difícil hablar con él/ella acerca de su problema con las drogas.

Si cree o piensa que su hijo tiene un trastorno de comportamiento, lo alentamos a que busque un consejero para que se involucre en su intervención. Lo más probable es que un profesional capacitado pueda llegar a su hijo de una manera que usted no pueda. Si necesita más ayuda, busque grupos de ayuda para padres en su área. Incluso puede encontrar algunas clases que enseñen nuevas maneras para educar a adolescentes con problemas de comportamiento.



Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

escuche lo que tiene para decir, pero también necesita escuchar lo que él tiene para decir, y no dice. Asegúrese de crear un entorno seguro para que su hijo se exprese con sinceridad, y si ese entorno se vuelve hostil, no dude en tomar un descanso o detener la conversación completamente.

¿Cómo me aseguro que después de la intervención mi hijo realmente cambie su comportamiento?

A los adolescentes no les va bien con las áreas grises, por lo tanto si dice algo durante la intervención, pero luego no lo cumple, su hijo no sabrá lo que realmente significa. Por eso necesita establecer reglas en su intervención, y también fijar consecuencias firmes para que su hijo sepa que está hablando en serio acerca de que debe detener su consumo de alcohol o drogas.

Si es un padre que se siente mal al poner límites, recuerde que en el fondo, los adolescentes realmente quieren límites. Las reglas significan que usted se preocupa por su hijo y su seguridad. Y las consecuencias en realidad ayudan a su hijo, no lo lastiman. Una consecuencia firme, como castigarlo o renunciar a un privilegio divertido, le recordará que no debe hacer en el futuro.

Cuando establece reglas y consecuencias, asegúrese de ser claro, y que su hijo comprenda los límites que ha fijado antes de que hacer algo malo. Una buena manera de hacerlo es crear un contrato con su hijo. Usted y su hijo deben escribir las cosas que esperan del otro (llegar a casa antes de la hora permitida, pedirle a alguien que lo lleve a casa después de una fiesta si las cosas se salen de control) y luego ambos firman el documento.

¿Cómo sabrá que su hijo está siguiendo las nuevas reglas? Al controlarlo, vigilar de cerca a su hijo y comunicarse con él/ella regularmente acerca de su paradero, amigos, actividades y más. Controlarlo es mucho trabajo, pero vale la pena. Aquí le presentamos algunas maneras para mantenerse conectado con su hijo:

- **Esté cerca suyo.** Pase tiempo con su hijo y busque maneras sutiles de “aparecer” cuando sus amigos están en la casa.
- **Hágale preguntas antes de que se vaya.** Asegúrese de averiguar a dónde va, quién va a estar allí y qué harán.

“No dé sermones, no acuse, no se enoje. Lo que realmente quiere es encontrar los hechos.”

—Lorraine Popper, madre adoptiva de un hijo, madrastra de 2 hijos



“Creo que lo más importante es no enfocarse en las emociones tanto como en el comportamiento. Por lo tanto, en el caso de alguien que está consumiendo drogas, esa persona dirá: “No estoy consumiendo”, o incluso si admiten que lo están haciendo, pero que no está afectando su vida, usted necesita remarcar: “bueno, mira, tus notas están decayendo”. O no estás cumpliendo con las reglas del hogar, o te has metido en problemas con la policía, o lo que sea. Es más una situación de remarcar el comportamiento, en oposición a ceder ante la negación o el enojo.”

—Pat Aussem, madre de 2 hijos

Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

- **Contrólole.** Llámelo mientras está afuera para saludarlo y recuérdale que espera que cumpla con las reglas que ha establecido.
- **Hágale preguntas cuando regresa a la casa.** Asegúrese de mirarlo a los ojos, huela su cabello y pregúntele sobre su noche para ver si está sobrio y dice la verdad.
- **Supervise las actividades de su hijo.** Es importante conocer su paradero y con quien está pasando tiempo.
- **Comuníquese con otros padres de su comunidad.** De esta manera, todos pueden vigilar a los hijos de los otros.

Lo más importante: Solo porque su hijo acepte algo durante su intervención no significa que realmente vaya a abandonar su mal comportamiento, por eso necesita establecer límites y consecuencias firmes. Nadie quiere ser una madre o un padre malo, pero las reglas que establece mantendrán a su hijo seguro y le demostrarán que no está bromeando cuando se trata de drogas o alcohol.

¿Qué hago si la intervención me hace dar cuenta que mi hijo necesita ayuda externa?

Si progresa el problema con las drogas y el alcohol de su hijo, puede decidir que necesita más ayuda y orientación que usted mismo puede brindarle. Esto puede ser aterrador, pero lo que muchos padres no entienden es que la “ayuda externa” no significa necesariamente que sea rehabilitación. Hay muchas personas en su comunidad que pueden servir como grandes fuentes para usted y su hijo adolescente, simplemente necesita saber a quien pedirle ayuda.

Las siguientes personas pueden ayudar a su hijo:

- **Partnership for Drug-Free Kids** línea de asistencia gratis para los padres: **1-855-DRUGFREE (1-855-378-4373)**
- **Consejero escolar, terapeuta profesional, consejero sobre adicciones:** Pueden ayudar a su hijo a identificar y discutir los problemas subyacentes que hay detrás de su consumo de drogas o alcohol.
- **Pediatra/Médico de la familia:** Puede hablar con autoridad acerca de los riesgos del uso de drogas y alcohol y sus efectos sobre el cuerpo (asegúrese de solicitar esta ayuda cuando programe la cita para que el médico esté preparado; puede persuadir a su hijo a abandonar el mal hábito casual u obtener ayuda si el problema es más grave).
- **Entrenador deportivo:** Puede hablar con su hijo acerca de cómo su uso de drogas puede afectar negativamente su cuerpo, su salud, su rendimiento y su equipo en general.

“Es posible que quiera recordarle a su hijo que puede ser observado o controlado un poco más de cerca, porque las cosas no salieron como usted esperaba.”

—Dr. Ken Winters, Profesor, Departamento de Psiquiatría, Escuela de Medicina de la Universidad de Minnesota, Investigador Principal, Instituto de Investigaciones sobre Tratamientos de Filadelfia y padre de 2 hijos

“Mis hijos bromearán que mientras más pequeño es el problema, más les grito. Por lo tanto, si hay zapatos en la puerta trasera, ahí es cuando me voy a volver loca, ¿verdad? Pero si hay un problema grave, siempre voy a responder de manera calmada porque sé que mientras más graves son nuestros problemas, más necesitan mi respuesta reflexiva, considerada y madura.”

—Marybeth Hicks, madre de 4 hijos



Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

- **Adulto que se preocupa (como un maestro, amigo de la familia, tía, tío o miembros del clero):** Podrá prestarle a su hijo un oído para escucharlo y un hombro para llorar.

Si el consumo de drogas y/o alcohol de su hijo ha comenzado a causar problemas serios y recurrentes, probablemente sea hora de buscar programas de tratamiento intensivo. Tanto los programas para pacientes hospitalizados como ambulatorios brindan la estabilidad, educación, disciplina y asesoramiento que necesitan los adolescentes para mejorar. Encontrar el centro de tratamiento adecuado para su hijo toma mucho trabajo e investigación, pero un buen lugar para comenzar es (en inglés) <http://findtreatment.samhsa.gov>, un localizador de tratamientos patrocinado por el gobierno. Su pediatra también podría recomendarle un tratamiento en su área.

Lo más importante es recordar que cuando busca ayuda externa, ya sea un centro de tratamiento o un amigo cercano, ese problema con las drogas o el alcohol en la familia no es algo de lo que deba avergonzarse. Puede sentir que hay un estigma que rodea el abuso y la adicción a las drogas, pero como padre, es responsable de mantener a su hijo saludable y seguro, sin importar lo que diga o piense la gente. Usted es el principal defensor de su hijo, por lo tanto nunca permita que la vergüenza se interponga en la búsqueda de la ayuda que su hijo necesita y se merece.

Lo más importante: Si su hijo necesita ayuda externa, existen muchas personas a las cuales puede acudir que ya tienen una relación establecida con su hijo. Si el consumo de drogas de su hijo está fuera de control, tendrá que comenzar a buscar un tratamiento, y el médico de la familia y otras personas de la comunidad pueden ayudarlo a decidir por dónde comenzar.



Para recursos adicionales lea el http://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2014/11/libro_electronico_sobre_tratamiento.pdf que es una guía para padres que sospechan que su adolescente está tomando ó usando drogas.

“ No se me ocurrió, en ese momento, preguntarle a nuestro terapeuta, que era excelente tratando adolescentes con depresión, si tenía antecedentes de asesoramiento en problemas con drogas y alcohol. Y no lo tenía. Por eso, si tuviera que hacerlo de nuevo, probablemente hubiera cambiado de terapeuta. ”

—Pat Aussem, madre de 2 hijos

“ Con las adicciones, lo primero que queremos hacer es esconderlo. No queremos que nadie lo sepa, queremos mantenerlo en secreto porque es vergonzoso. Para mí fue vergonzoso; no quería que nadie hable mal de mi hijo. Pensé: “Mi Dios, ¿qué pensarán de mí si mi hijo se convierte en un adicto a las drogas? Por lo tanto, lo pospuse y lo negué y no vi lo que estaba pasando. Y luego, todo cambia cuando un hijo cumple los 18 años. Si hubiera sabido lo que se está ahora, hubiera colocado a mi hijo en rehabilitación con las primeras señales de que se estaba metiéndose en problemas. ”

—David Sheff, autor y padre de 3 hijos

Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

Partnership for Drug-Free Kids quiere agradecerle a las siguientes personas que compartieron su conocimiento, experiencia y sabiduría con nosotros para ayudar a crear este libro electrónico:

PAT AUSSEM es madre de dos varones que están en recuperación y actualmente está por recibir un título de maestría en asesoramiento de salud mental. Además, trabaja con voluntaria activa en una organización sin fines de lucro que ayuda a adolescentes que está luchando por mantenerse sobrios.

DR. A. JANE GREER: autor y terapeuta en matrimonio y familia.

MARYBETH HICKS: Madre, autora, oradora.

LORRAINE MCNEILL-POPPER es directora creativa publicitaria, socia y madre que vive en la Ciudad de Nueva York.

DR. DREW PINSKY: Autor, médico clínico y personalidad de la radio y la televisión.

LINDA QUIRK es una madre y abuela que corrió siete maratones en siete continentes para despertar conciencia sobre el tratamiento de drogas y alcohol en los jóvenes.

DAVID SHEFF es periodista y autor, escribió el libro "Beautiful Boy" (Muchacho Hermoso) sobre la adicción de su hijo. Sus artículos han aparecido en el New York Times, Rolling Stone, Wired y Fortune. Es padre de tres hijos.

KEN WINTERS, PH.D. es profesor del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Minnesota, es Investigador Principal del Instituto de Investigaciones sobre Tratamientos de Filadelfia y padre de 2 hijos adultos.



Hora de actuar

Qué hacer si su hijo está tomando alcohol o consumiendo drogas

The translation of the Intervention eBook was brought to you by support from the Hershey Company.

Le brindamos la traducción del libro electrónico sobre Intervención gracias al apoyo de Hershey Company.

