



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Evita que tus hijos e hijas consuman drogas...

Lo que en familia debemos saber



2023

DIRECTORIO

Dr. Roberto Tapia Conyer

Presidente del Patronato Nacional

Sra. Kena Moreno

Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia
del Patronato Nacional

Dra. Carmen Fernández Cáceres

Directora General

Mtro. David Bruno Díaz Negrete

Director Normativo

Dr. Ángel Prado García

Director Operativo y de Patronatos

Lic. Iván Rubén Rétiz Márquez

Director Administrativo



Los contenidos de esta publicación son propiedad intelectual y pertenecen a Centros de Integración Juvenil. Su uso o difusión está permitido para fines educativos siempre y cuando se cite la fuente original. Queda prohibida la comercialización de la información.

©Derechos reservados Centros de Integración Juvenil.

¿Qué es Centros de Integración Juvenil?

Es una asociación civil no lucrativa incorporada al Sector Salud con más de 50 años de experiencia en la Prevención, Tratamiento y Rehabilitación e Investigación científica, así como en la formación de personal especializado en la atención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en México.

Centros de Integración Juvenil (CIJ) tiene como objetivos:

- Evitar y ayudar a retrasar la edad de inicio para el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Ofrecer tratamiento especializado para disminuir o eliminar los riesgos y daños asociados al uso, abuso y dependencia del consumo de drogas.
- Ayudar a conseguir una incorporación productiva de la persona a su medio social inmediato, mediante el desarrollo de nuevas habilidades y el reforzamiento de estilos de vida saludables.

Actualmente, CIJ cuenta 120 centros de prevención y tratamiento distribuidos en todo el país.

Para obtener mayor información sobre cómo evitar el consumo de drogas en su familia, puede consultar la página web www.gob.mx/salud/cij el Facebook **CIJ.OFICIAL** o acudir al Centro de Integración Juvenil ubicado en:

(Escriba aquí el teléfono y la dirección del CIJ)

Presentación

Las madres y padres de familia tenemos una influencia importante sobre las decisiones que toman nuestros hijos e hijas adolescentes respecto al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, lo cual es producto, entre otros factores, de la educación y de los modelos de comportamiento que han tenido desde que nacieron.

Recuerda que una comunicación adecuada y los valores que transmitimos en nuestra familia son fundamentales para protegerles de los riesgos asociados al consumo de drogas, además de ser una herencia para toda la vida.

Este cuaderno te proporciona recomendaciones útiles para mejorar la relación que tienes con tus hijos e hijas adolescentes y fomentar actividades protectoras ante el uso de alcohol, tabaco y otras drogas. Además, incluye una guía que te orientará para saber cómo actuar si sospechas que alguien en tu familia consume ya alguna sustancia o está en riesgo de hacerlo.

¿Cómo mejorar la relación con tus hijos e hijas en esta etapa?

Para establecer una mejor relación con tus hijos adolescentes es importante que fomentes en todo momento una comunicación abierta y clara, muestres respeto a su intimidad. Recuerda que es importante mantenerte atento y supervisar sus actividades diarias.

También es recomendable que lleves a la práctica los siguientes consejos:

- **Muestra interés por las actividades que cada uno de tus hijos e hijas prefieren.** Identifica lo que disfrutan, involúcrate y busca espacios para dialogar sobre el tema.
- **Conoce y conversa con sus amistades.** Estar en contacto y platicar con ellas es una manera de saber más de los gustos, intereses y necesidades de tus hijas e hijos y, por lo tanto, conocerles mejor.
- **Toma en cuenta que la adolescencia es una etapa en que las personas jóvenes necesitan aceptación y aprecio para fortalecer su autoestima y la confianza en sí mismas.** El respeto, cercanía y cariño les ayudarán a asimilar y a aceptar el proceso de transformación de su cuerpo, recuerda acompañarles y darles información clara y concreta sobre esta etapa, enfatizando que es un proceso normal, enseña hábitos de higiene, alimentación y salud propios de su edad.

¿Qué motiva a comenzar a usar drogas en la adolescencia?

Las investigaciones indican que existen múltiples factores por los que una persona puede llegar a consumir o abusar del alcohol, tabaco u otras drogas. A estas situaciones se les conoce como factores de riesgo.

¿Qué es la adolescencia?

La adolescencia es una etapa de desarrollo humano que se caracteriza por el crecimiento y maduración biológica, psicológica y social de las personas.

Durante esta etapa, las personas suelen mostrar variaciones importantes en su estado de ánimo: pueden pasar en cuestión de minutos de una exagerada felicidad a una profunda tristeza, sin que existan motivos aparentes. Por ello, en ocasiones puede ser difícil comprender su comportamiento.

Otra característica importante de las personas adolescentes es que buscan tratar de entender quiénes son o quiénes no son (identidad), tratan de ser diferentes a las personas adultas pero tampoco quieren parecer niños; esto modifica su forma de pensar y sentir, llegando a rechazar algunas costumbres y tradiciones familiares.

En esta etapa, la parte prefrontal del cerebro, responsable del control de impulsos, puede influir para que tomen decisiones precipitadas, sin pensar en las consecuencias, lo que puede llevarlos a involucrarse en actos violentos y en el consumo de drogas.

Además, un ambiente familiar permisivo, rígido, violento o con deficiente comunicación, afecta la autoestima, aumenta la vulnerabilidad de sus integrantes y puede generar conductas de riesgo.

Protege a tus hijos e hijas ante el consumo de drogas

La mejor protección que una persona puede tener ante el consumo de alcohol, tabaco y drogas, es una convivencia adecuada y el apoyo mutuo de su familia. En este sentido, es fundamental que los padres y madres de familia promuevan y transmitan en todo momento actitudes y valores que les ayuden a resistir de una mejor manera los riesgos para consumir drogas y, a la vez, enseñar y reforzar estilos de vida saludables.

Para lograr lo anterior practica lo siguiente:

- Conversa sobre los daños y consecuencias del alcohol, tabaco u otras drogas y las maneras de prevenir el consumo de estas sustancias en situaciones difíciles.
- Motívale a tener amistades positivas y oriéntale sobre algunas alternativas divertidas contrarias al consumo de alcohol, tabaco o drogas. Por ejemplo, que practique algún deporte o actividad artística.
- Refuerza los lazos afectivos y emocionales con ellos(as), hazles sentir cariño, aceptación, respeto y que cuentan en todo momento con tu apoyo.
- Aclara y fomenta reglas contrarias al uso de drogas dentro y fuera de tu hogar, por ejemplo: que no está permitido beber ni fumar en casa.
- Conoce y participa en sus actividades, tanto las de diversión como de la escuela o el trabajo.

Recuerde esta fórmula:

A + Factores de protección = Menor probabilidad de que un adolescente utilice drogas

No existe una combinación única que indique cuándo una persona iniciará el consumo, sin embargo, lo que sí se conoce, es que **a mayor número de factores de riesgo presentes, mayor será la probabilidad de que una persona consuma drogas.**

Factores de riesgo más comunes

Hijos	Hijas
<ul style="list-style-type: none">- Ira e impulsividad- Actitudes y conductas antisociales- Uso inadecuado de tiempo libre- Amistades y pares que usan drogas	<ul style="list-style-type: none">- Baja autoestima- Presión para cubrir estereotipos de belleza- Tristeza, depresión, soledad o ansiedad- Abuso sexual en la infancia o adolescencia- Acompañamiento en el consumo a la pareja en busca de su aceptación

Estos factores no son exclusivos, pero se observan con mayor frecuencia en uno u otro género.

Algunos factores de riesgo en la familia

Consumo por parte de la madre, padre, hermanos u otros familiares significativos. Es 4.5 veces más probable que una persona use drogas si su papá lo hace. La probabilidad sube a 4.6 veces si se trata del hermano.

Reglas poco claras y disciplina inconsistente. Ausencia de normas al respecto al uso de drogas en la familia o falta de precisión en su aplicación o en las consecuencias; permisividad o rigidez.

Escasa vinculación de padres y madres de familia con los hijos e hijas. Falta de convivencia y de supervisión hacia sus actividades.

Violencia familiar. Los golpes, insultos, el abandono o la negligencia en la familia aumentan el riesgo de usar drogas o de participar en otras situaciones de violencia en el hogar, la escuela y la comunidad.

Otros factores son: la curiosidad, la presión de las amistades para usar drogas, la facilidad para conseguir sustancias, entre otros.

Si tienes alguna sospecha, lo recomendable es:

- Mantener la calma. Eso te ayudará a pensar con claridad.
- Hacer preguntas directas, mostrar seguridad y transmitir comprensión hacia cualquier posible respuesta.
- Mencionar los cambios que has notado y que te han causado preocupación. Habla de tus sospechas, pero no afirmes o lo acuses directamente de consumir alguna droga.
- Demostrar afecto y expresar interés en encontrar una solución en familia.
- Escúchales e intenta ponerte en su lugar para buscar alternativas o apoyo profesional.

Si confirmas el consumo de alguna sustancia:

- 1 Toma una actitud solidaria y comprensiva pero mostrando tu desaprobación al consumo.
- 2 Fomenta una mayor convivencia y comunicación con la persona.
- 3 Busca asesoría profesional.
- 4 Acude al Centro de Integración Juvenil más cercano, obtén una cita y acompáñale.

**¡SIEMPRE HAY UN CIJ CERCA DE TI
PARA APOYARTE!**

¿Cómo darme cuenta si mi hijo o hija consume alcohol, tabaco u otra droga?

Algunos o algunas adolescentes experimentan el consumir alcohol, tabaco u otras drogas, por influencia de sus amistades, por curiosidad o por la falta de información confiable sobre el tema.

Sin embargo, no siempre es sencillo detectar cuando una persona consume sustancias, ya que esto puede confundirse con las emociones propias de la adolescencia, –como alegría, tristeza, enojo– o con comportamientos “extraños” en su forma de ser, como mostrarse poco cooperativo, usar ropa extravagante, escuchar música de moda, etc.

Que una persona haya probado alcohol, tabaco u otras sustancias no significa que tenga una adicción, aunque está en mayor riesgo de padecerla.

Las personas que consumen sustancias comienzan a sustituir intereses, actividades y amistades, por situaciones donde las drogas adquieren un significado importante.

CAMBIOS PERSONALES

Modifica su estado de ánimo (cansancio, irritabilidad), muestra falta de concentración e interés por actividades diarias, dice mentiras, sale sin permiso o a escondidas, pide dinero prestado con frecuencia o tiene dinero inexplicablemente, usa inciensos y desodorantes para su recámara, así como perfumes fuertes o pastillas para el aliento.

CAMBIOS FÍSICOS

Descuida su vestimenta, apariencia e higiene personal; pierde peso corporal, mirada perdida, ojos rojos y nariz congestionada.

ESCUELA Y TIEMPO LIBRE

Disminuye su desempeño académico, no entra a clases ni se interesa por las actividades escolares, deportivas u otras que antes le interesaban.

También es probable que cambie a su grupo de amigos y llegue a tener conflictos en su relación con personas cercanas.



ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA CIJ CONTIGO

 55 52 12 12 12 o envía un mensaje al  55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij #MejorInfórmate

