

Creecer libre **DE DROGAS:**

Una guía de prevención para los padres de familia cuidadores

2024



Esta publicación fue financiada por la Administración para el Control de Drogas (DEA) mediante el contrato número 15DDHQ24P00000365, y en colaboración con el Departamento de Educación de EE.UU. El contenido de esta publicación no representa necesariamente las posiciones o políticas de la DEA o del Departamento de Educación de EE.UU., ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del gobierno de Estados Unidos. Esta publicación también contiene enlaces y URL de información creada y mantenida por organizaciones privadas. Esta información se proporciona para la comodidad del lector. Ni la DEA ni el Departamento de Educación de EE.UU. son responsables de controlar o garantizar la exactitud, relevancia, actualidad o integridad de esta información externa. Además, la inclusión de información o un hipervínculo o URL no refleja la importancia de la organización, ni tiene la intención de respaldar las opiniones expresadas o los productos o servicios ofrecidos. Se accedió a todas las URL por última vez en junio de 2024.

Administración para el Control de Drogas

Anne Milgram
Administradora

Departamento de Educación de EE.UU.

Miguel A. Cardona, Ed.D.
Secretario

Esta publicación es de dominio público. Se concede autorización para reproducirlo total o parcialmente. Si bien no es necesario el permiso para reimprimir esta publicación, la cita sugerida es: Administración para el Control de Drogas y Departamento de Educación de EE.UU., *Creer libre de drogas: Una guía de prevención para los padres de familia cuidadores*, Washington, D.C., 2024.

Los Padres, educadores y cuidadores pueden obtener ejemplares de esta publicación en el sitio web de la DEA en www.getsmartaboutdrugs.gov y en el sitio web del Departamento de Educación de EE.UU. en <https://oese.ed.gov/offices/office-of-formula-grants/safe-supportive-schools>. Previa solicitud, esta publicación está disponible en formatos alternativos, como Braille, letra grande o CD. Para obtener más información, comuníquese con el Centro de Formato Alternativo del Departamento de Educación de EE.UU. al 202-260-0818 o por correo electrónico a alternateformatcenter@ed.gov.

Aviso a las personas con dominio limitado del inglés

Si tiene dificultades para entender el inglés, puede solicitar servicios de asistencia lingüística del Departamento de Educación de EE.UU. con información disponible para el público. Estos servicios de asistencia lingüística son gratis. Si necesita más información sobre los servicios de interpretación o traducción, llame al 1-800-USA-LEARN (1-800-872-5327) (TTY: 1-800-437-0833) o envíe un mensaje de correo electrónico a través del siguiente enlace a nuestro equipo de atención al cliente: Ed.Language.Assistance@ed.gov.

Creecer libre **DE DROGAS:**

Una guía de prevención para los padres de familia cuidadores



Administración para el Control de Drogas del Departamento de Justicia de EE.UU.
Oficina de Escuelas Seguras y de Apoyo del Departamento de Educación de EE.UU.

ÍNDICE





Presentación

1 Lo que debe saber

- ¿Son las drogas realmente un problema para los niños, adolescentes y adultos jóvenes?
- Ya que soy un adulto, ¿está bien que yo use drogas?
- ¿Pensarán mis hijos que soy demasiado estricto si les digo que no fumen, beban ni usen otras drogas?
- ¿Qué pasa si mi hijo ya fuma, bebe o ha probado otras drogas?

2 ¿Qué drogas consumen los niños, adolescentes y adultos jóvenes?

- Opiáceos
- Marihuana y concentrados de marihuana
- Cannabinoides sintéticos (también conocidos como “marihuana sintética”)
- Nicotina
- Vapeo
- Alcohol
- Inhalantes
- Medicamentos de venta libre
- Estimulantes
- Medicamentos recetados
- Tabla de identificación de drogas

3 ¿Por qué los niños, adolescentes y adultos jóvenes usan drogas?

- Factores de riesgo
- Cómo proteger a su hijo
- Factores protectores
- Defina reglas y consecuencias
- Aparte tiempo individual
- Proporcione ejemplos positivos
- Promueva actividades saludables
- Involúcrese... en su vida social
- Involúcrese... en sus redes sociales
- Involúcrese... en promover escuelas saludables
- Involúcrese... en la comunidad

4 ¿Cómo hablo con mi hijo sobre las drogas?

Consejos para hablar con niños en edad preescolar

Consejos para con estudiantes de primaria (de 6 a 10 años)

Consejos para con estudiantes de escuela intermedia (11–14 años)

Consejos para con estudiantes de secundaria (15 a 18 años)

Consejos para con adultos jóvenes (de 18 a 21 años)

Temas de conversación

Por qué hablar con su hijo sobre el alcohol

Lo que se debe hacer y lo que no al hablar con niños, adolescentes y adultos jóvenes sobre las drogas, incluyendo el alcohol

5 ¿Qué hago si creo que mi hijo ya está usando drogas?

Cómo proceder

Pruebas de detección y tratamiento

Trastornos por consumo de sustancias

Recuperación

6 Recursos

Para niños, adolescentes y adultos jóvenes

Para los padres

7 Reconocimientos

8 Referencias

Presentación

Criar a sus hijos puede ser el mejor trabajo del mundo, pero también el más difícil. Usted quiere que sus hijos estén sanos, pero se preocupa por lo que harán cuando se enfrenten a la decisión de probar las drogas.

Esta guía ofrece información que puede ayudarle a criar niños que entiendan los riesgos del consumo de sustancias. Puede leerlo de principio a fin como un libro o elegir un tema específico del índice para ir directamente a esa página. Esta guía incluye:

- Un resumen sobre el consumo de drogas entre niños, adolescentes y adultos jóvenes;
- Descripciones de algunas estupefacientes que los jóvenes pueden consumir;
- Un vistazo de los factores de riesgo, incluido el uso de las redes sociales, que pueden influir en los niños, adolescentes y adultos jóvenes para probar drogas, y los factores protectores para reducir esos riesgos;
- Sugerencias sobre cómo hablar con los jóvenes sobre las drogas según su edad; y
- Consejos sobre qué hacer si cree que su hijo está consumiendo drogas.

Tenga en cuenta que los términos “sustancias”, “estupefacientes” o “drogas” en esta guía se refieren al alcohol, el tabaco (incluida la nicotina), los medicamentos recetados y otras drogas colectivamente, a menos que se especifique lo contrario para dar contexto a una droga en particular.

En la **Sección 2**, aprenderá sobre sustancias específicas, sus nombres comunes, efectos y más en la Tabla de Identificación de Drogas (también disponible en www.getsmartaboutdrugs.com/drugs). En la **Sección 6** se enumeran los lugares donde puede encontrar más información sobre cómo prevenir el consumo y el uso indebido de las drogas.

En estas páginas, nos referimos a niños, adolescentes, adultos jóvenes y gente joven, sin importar la edad. Hasta no convertirse en adultos, todos son niños que necesitan de adultos saludables como ejemplos de seguir. Si bien los términos “padre” e “hijo” se utilizan a lo largo de esta guía, reconocemos y celebramos las diversas estructuras familiares. Esta guía es un recurso para todos los cuidadores en la vida de un niño. Por favor, compártala con los hermanos mayores, tíos, amistades, padrastros, abuelos, parientes y otras personas que influyan en la vida de su hijo.

CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE LAS DROGAS¹

1. Demuestre que usted desaprueba el uso del alcohol y otras drogas por menores de edad.
2. Demuestre que se preocupa por la salud, bienestar y éxito de su hijo.
3. Demuestre que usted es una buena fuente de información sobre el alcohol y otras drogas.
4. Demuestre que usted está al tanto de lo que ocurre y que se opone a comportamientos riesgosos.
5. Desarrolle las habilidades y estrategias que permitirán a su hijo evitar el alcohol y otras drogas.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE LOS SIGUIENTES SITIOS WEB:

- Administración para el Control de Drogas (DEA): www.dea.gov
- Get Smart About Drugs: www.getsmartaboutdrugs.com
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: nida.nih.gov/
- Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo: www.niaaa.nih.gov
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: www.samhsa.gov/find-help/prevention



SAMHSA, “Hable. Ellos escuchan.” Aplicación móvil: <https://store.samhsa.gov/product/talk-they-hear-you-mobile-app>



1

Lo que debe saber

El panorama de las drogas hoy es radicalmente diferente al que usted recuerda de su juventud, o incluso al de hace solo unos años atrás. Infórmese sobre la amenaza actual de las drogas para poder tener conversaciones informadas con sus hijos. Los datos de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias mostraron que, en 2022, entre los adolescentes de 12 a 20 años, en el último año:

- 3 millones comenzaron a consumir alcohol.
- 2 millones comenzaron a consumir marihuana.
- 2 millones comenzaron a vapear nicotina.

En la [Sección 2](#) podrá encontrar más información sobre el consumo de estas y otras drogas.

Como padres, queremos criar niños sanos que entiendan los riesgos del consumo de drogas y que aprendan y tengan éxito en la escuela y en la vida. Una forma de hacerlo es mantener sus cerebros sanos. Esos cerebros jóvenes continúan creciendo y desarrollándose hasta principios o mediados de los veinte. La parte frontal del cerebro nos ayuda a tomar buenas decisiones y a procesar nuestras emociones y deseos. La introducción de drogas en el cerebro cuando aún se está desarrollando puede causar cambios graves que pueden durar por mucho tiempo.²

El uso de ciertas drogas mientras el cerebro aún se está desarrollando afecta la atención y la memoria y puede causar problemas de aprendizaje.³ Es por eso que a los estudiantes sanos les resulta más fácil aprender.⁴ Los estudiantes que usan drogas tienen un mayor riesgo de fracasar o abandonar la escuela y eso conlleva a tasas más altas de desempleo.⁵

Si los jóvenes desarrollan drogodependencia, los cambios en los circuitos cerebrales implicados en la recompensa, la motivación y el autocontrol pueden obligarlos a buscar y consumir esa sustancia a pesar de las consecuencias negativas.⁶

¿SON LAS DROGAS REALMENTE UN PROBLEMA PARA LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES?

La simple respuesta es un sí. Las drogas son un problema real y presente para nuestros jóvenes. El estudio The National Institute on Drug Abuse's Monitoring the Future, una encuesta nacional de estudiantes de 8.º, 10.º y 12.º grado, ha documentado tendencias estables o decrecientes en el uso de drogas ilícitas entre los jóvenes en los últimos años. Sin embargo, otras investigaciones muestran un aumento dramático en las muertes por sobredosis entre los adolescentes, debido en gran medida al aumento del fentanilo ilícito. En conjunto, estos datos sugieren que mientras el consumo de drogas no está incrementando entre los jóvenes, sí se está volviendo más peligroso. Por eso, no debemos bajar la guardia en la prevención.⁷

Según los datos de Monitoring the Future 2023:

- Más de la mitad de todos los estudiantes de secundaria (**53%**) dijeron que bebían alcohol (más que solo unos cuantos sorbos) antes de graduarse. Alrededor de una cuarta parte (**20%**) de ellos lo hicieron antes de octavo grado. Más de una cuarta parte (**33%**) de los estudiantes de 12.º grado dijeron haberse emborrachado al menos una vez en su vida. Entre los estudiantes de 8.º grado, uno de cada 14 dijo lo mismo.⁸
- Más de un tercio (**37%**) de los estudiantes de 12.º grado y alrededor de una cuarta parte (**23%**) de los estudiantes de 10.º grado dijeron que habían usado marihuana.⁹
- Más de un tercio (**36%**) de los estudiantes de 12.º grado y más de una cuarta parte (**26%**) de los estudiantes de 10.º grado dijeron que habían probado el vapeo (el uso de vaporizadores o cigarrillos electrónicos para inhalar sustancias como tabaco, marihuana o simplemente saborizantes).¹⁰

Hoy, **las drogas causan una muerte en Estados Unidos cada 5 minutos** (en comparación con cada 8 minutos en 2020).¹¹

En 2022, de las **107,941 muertes por sobredosis de drogas** en Estados Unidos, 6,696 fueron adolescentes y adultos jóvenes de 15 a 24 años.¹² La sobredosis de drogas es la principal causa de muerte en esas edades.

Redes sociales: una herramienta del narcotráfico¹³

Desafortunadamente, si su hijo tiene un teléfono inteligente y una cuenta de redes sociales, potencialmente tiene acceso a los narcotraficantes que usan las redes sociales para publicitar y vender drogas. Con la proliferación de los teléfonos inteligentes, los narcotraficantes usan las redes sociales para vender píldoras ilícitas de fentanilo y metanfetamina que parecen idénticas a las píldoras legítimas recetadas por los médicos y elaboradas en laboratorios aprobados por la FDA. Las personas solo deben tomar pastillas recetadas por un médico y dispensadas por una farmacia legítima. El tráfico de drogas en las redes sociales afecta a todas las edades, pero los adolescentes y adultos jóvenes son particularmente susceptibles debido a su uso más frecuente de las redes sociales. **La DEA ha relacionado directamente las ventas de drogas en las redes sociales con las muertes por sobredosis.**

La DEA ha encontrado tráfico de drogas en aplicaciones de Internet por todo el país, en comunidades urbanas, suburbanas y rurales. La DEA continúa investigando las sobredosis de drogas y envenenamientos relacionados directamente con los cárteles mexicanos, principales responsables de la mayoría del fentanilo ilícito en Estados Unidos: el Cartel de Sinaloa y el Cartel Jalisco Nueva Generación. Otras investigaciones han encontrado la presencia del tráfico de drogas en redes sociales como Snapchat, Facebook Messenger, Instagram y TikTok.

Los narcotraficantes ahora pueden entrar en cualquier hogar y escuela de Estados Unidos debido a las aplicaciones de Internet en nuestros teléfonos inteligentes. Los narcotraficantes han convertido los teléfonos inteligentes en un emporio para comercializar, vender y enviar píldoras por receta falsificadas que son mortales, y otras drogas peligrosas. En solo tres pasos, las drogas mortales se pueden comprar y entregar a domicilio igual que cualquier otra mercancía:

1. PUBLICIDAD: Los narcotraficantes se anuncian en las redes sociales como Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, X (antes conocido como Twitter) y YouTube. Estos anuncios aparecen en relatos que desaparecen 24 horas después (como los de Instagram) o en anuncios fugaces que se cuelgan y borran al poco tiempo. Los mensajes y avisos suelen ir acompañados de frases y emojis diseñados para despistar a la policía y a las propias plataformas de redes sociales. Obtenga más información sobre los códigos emoji que se usan en las redes sociales en <https://www.dea.gov/sites/default/files/2021-12/Emoji%20Decoded.pdf>.

2. CONEXIÓN: Los futuros compradores contactan a los narcotraficantes después de ver sus anuncios en las redes sociales, ya sea mediante mensajería instantánea o respondiendo directamente en el anuncio colgado. Una vez hecho el contacto, el narcotraficante y el cliente a menudo se trasladan a una aplicación de comunicación encriptada como WhatsApp, Signal o Telegram para finalizar la transacción.

3. PAGO: Una vez que se llega a un acuerdo, el narcotraficante solicita el pago mediante aplicaciones de pago rápido electrónico como Venmo, Zelle, Cash App y Remitly.

No compartimos esta información para meter miedo. Sino para que los padres conozcan de esta amenaza peligrosa y mortal. Con este conocimiento los padres pueden prepararse, tomar medidas y actuar.

LO QUE PUEDE HACER:

- Manténgase alerta y consciente de las amenazas del tráfico de drogas en las aplicaciones para teléfonos inteligentes.
- Conozca los peligros de píldoras de contrabando: su accesibilidad, disponibilidad y creciente letalidad.
- Comparta el mensaje de que una sola pastilla puede matar.
- Sepa cuáles aplicaciones y redes sociales utilizan sus hijos.
- Promueva y dé ejemplos de comportamientos saludables en línea, habilidades de pensamiento crítico y las buenas prácticas de bienestar digital.
- Visite [DEA.Gov/onepill](https://www.dea.gov/onepill) y <https://safesupportivelearning.ed.gov/events/webinar/lessons-field-webinar-understanding-access-and-promoting-safety-youth-and-online> para obtener más información.



Los adolescentes que tienen una buena comunicación con un adulto como guía tienen menos probabilidades de participar en conductas riesgosas.¹⁴

YA QUE SOY UN ADULTO, ¿ESTÁ BIEN QUE YO USE DROGAS?

Algunos adultos consumen sustancias de forma ocasional, tienen control sobre su consumo y no experimentan resultados adversos. Otros pueden desarrollar costumbres de consumo que interfieren con su vida cotidiana o causan problemas de salud. Si fuma o sigue consumiendo sustancias a pesar de las consecuencias negativas, busque ayuda. Su calidad de vida, y la de sus niños, puede mejorar mucho con un tratamiento eficaz. El Localizador de Tratamiento para el Abuso de Sustancias de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias le ayudará a encontrar tratamiento cercano: [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov).

Si su hijo le pregunta acerca de su consumo de drogas, sea honesto y deje en claro que desea que él o ella tome decisiones saludables para su cuerpo y mente, incluido no consumir drogas mientras su cuerpo y cerebro aún están en desarrollo. Para obtener ideas sobre cómo hablar con los hijos sobre su uso personal de sustancias, consulte la [Sección 4](#).

¿PENSARÁN MIS HIJOS QUE SOY DEMASIADO ESTRICTO SI LES DIGO QUE NO FUMEN, BEBAN NI USEN OTRAS DROGAS?

Es importante desarrollar una relación sólida con los hijos desde una edad temprana. Los adolescentes que tienen una buena comunicación con un adulto tienen menos probabilidades de participar en conductas riesgosas.¹⁵

Como padre, puede ser tentador querer ser amigo de su hijo. Lo que ellos necesitan, sin embargo, es alguien que les proporcione reglas, estructura y disciplina.

Asiste a clases sobre cómo criar los niños según la edad que tengan. Estas clases pueden ayudar a los padres en reforzar los comportamientos positivos, establecer reglas y manejar las consecuencias apropiadas de las decisiones (tanto buenas como malas). Sus hijos seguramente le pondrán a prueba

tratando de sobrepasar los límites. Esto es común. Manténgase firme y aplique las consecuencias previamente establecidas.

Dígalas a sus hijos que usted no quiere que beban alcohol ni consuman otras drogas. Explíqueles como se siente y qué espera de ellos. Por ejemplo, podría decir:

- “Sé que puedes sentirte tentado a probar las drogas, pero no quiero que hagas nada que te haga daño o que ponga en peligro todo lo que has logrado. Por eso espero que evites las drogas, sin importar lo que digan o hagan tus amigos. ¿De acuerdo?”
- “Me preocupa saber con qué facilidad las drogas pueden afectar tu cerebro y que puedes desarrollar una adicción. ¿Me prometes que no probarás las drogas solo porque las personas con las que andas lo hagan?”
- “¿Has oído todas esas historias que salen en las noticias sobre jóvenes que compran pastillas a través de las redes sociales? Hagamos un plan sobre lo que puedes hacer y decir si te presionan para que tomes una pastilla que no te recetó un médico”.

Para más ideas sobre cómo hablar con sus hijos sobre las drogas, consulte la **Sección 4**.

Pase tiempo con sus hijos y conozca lo que está pasando en sus vidas. Si creen que usted estará allí para ellos, será más probable que hablen con usted sobre las drogas o las situaciones que los hacen sentir incómodos. Esto es especialmente importante durante épocas de cambio, como una nueva escuela, una mudanza o un divorcio, cuando pueden sentirse ansiosos.¹⁶

¿QUÉ PASA SI MI HIJO YA FUMA, BEBE O HA PROBADO OTRAS DROGAS?

Si se entera de que su hijo toma o ha tomado alcohol u otras drogas, es importante estar preparado para reaccionar. Prevenir el primer consumo de sustancias puede ayudar a prevenir el uso indebido, y prevenir el uso indebido puede ayudar a prevenir el desarrollo de un trastorno por consumo de drogas. Pero si **sospecha** que consume sustancias de forma indebida, prepárese para hablar directamente con su hijo para averiguar si **está** consumiendo sustancias ilícitas.

Infórmese sobre los recursos a los que puede acceder para ayudar a su hijo a dejar las drogas. Abordar el problema del consumo de sustancias, así como buscar tratamiento, si fuese necesario, puede ayudar a su hijo a mantenerse o volver a un sendero de desarrollo positivo. Recuerde que la prevención sí funciona y usted puede ayudar a cambiar el futuro de su hijo. Para obtener más información sobre qué hacer si cree que su hijo ha consumido alcohol u otras drogas, consulte la **Sección 5**.



Gio recibe el premio al Líder Juvenil del Año 2024 de CADCA.

Prevención en acción

GIOVANNI ROJAS — KEARNS, UTAH

Para Giovanni (Gio) Rojas, su trayectoria como Líder juvenil comenzó cuando se unió a un club de Latinos en Acción (LIA) en su escuela secundaria (un club del cual más tarde fue presidente). El club, enfocado en el servicio comunitario, vio a Gio contribuir con su comunidad de muchas maneras, incluida la tutoría de estudiantes de escuela primaria.

Al ver el potencial de Gio, un profesor de LIA, Andrew Busath, le pidió que se uniera al Consejo Juvenil de Kearns. A través de su participación en los eventos comunitarios del consejo, como los eventos de la biblioteca local, las recaudaciones de fondos, las noches de juego, las noches de cine y eventos con oradores invitados, Gio pudo relacionarse y colaborar con otros estudiantes de escuela intermedia.

“Muchos de ellos consumían marihuana, cigarrillos electrónicos y alcohol”, recuerda. “Les dije que eso no estaba bien y les mostré muchas otras cosas en las que podrían enfocarse en situaciones estresantes”.

Además de compartir mensajes sobre las alternativas a las drogas, Gio también utilizó estos eventos para dar un ejemplo positivo a los estudiantes más jóvenes quienes lo admiraban.

El éxito del consejo juvenil atrajo la atención de los medios locales, donde fueron presentados y entrevistados en la

radio, televisión y podcasts. En 2022, el Consejo Juvenil de Kearns fue seleccionado como la Mejor Organización Pública Juvenil del Estado de Utah. Gio fue elegido por sus compañeros como presidente del Consejo Juvenil de Kearns para el periodo 2022/2023.

En 2023, el Sr. Busath animó a Gio a unirse al Programa de Liderazgo Juvenil de CADCA (Coaliciones Comunitarias Antidrogas de Estados Unidos) para continuar su trabajo de concienciación y prevención del consumo de drogas entre los jóvenes. En enero de 2024, Gio fue reconocido como el Líder Juvenil del Año 2024 de CADCA. Mientras estaban en Washington, D.C., para el Foro Nacional de Liderazgo de CADCA, Gio y otros dirigentes jóvenes del Gobierno juvenil del alcalde del condado de Salt Lake, en asociación con el Departamento de Salud del condado de Salt Lake, se reunieron con el congresista estatal de Utah, para hablar sobre la crisis de sobredosis y cómo ha afectado sus vidas y comunidades. El foro también proporcionó a Gio y otros dirigentes jóvenes capacitación en defensa de derechos, liderazgo y oratoria.

Gio recibió recientemente un reconocimiento por parte de la Junta de Educación del Estado de Utah por su trabajo. Recientemente se graduó de escuela secundaria y, mirando hacia el futuro, Gio confirmó que el consejo juvenil queda en muy buenas manos. Desea seguir ayudando a las personas de su comunidad en la universidad y más allá.

2

¿Qué drogas consumen los niños, adolescentes y adultos jóvenes?

Esta sección cubre algunas sustancias usadas comúnmente y sus riesgos. Para obtener más información sobre estas y otras drogas, consulte la Tabla de identificación de medicamentos al final de esta sección. Además, consulte el sitio web de la DEA para padres, educadores y cuidadores en www.getsmartaboutdrugs.com.

OPIÁCEOS

Una de las clases de drogas más comúnmente abusadas en la actualidad son los opioides. Algunos ejemplos son el fentanilo; heroína; y medicamentos recetados como oxicodona (como OxyContin® o codeína), morfina e hidrocodona (como Vicodin®).¹⁷ Siga leyendo para obtener más información sobre opioides específicos. También puede encontrar más información en la sección de medicamentos por receta.

Fentanilo

El fentanilo es un opioide sintético letal que se utiliza para fabricar pastillas falsas o añadido a la heroína, cocaína y otras drogas. **Es 50 veces más potente que la heroína y unas 100 veces más potente que la morfina, lo que lo hace altamente adictivo.**¹⁸

Algunos efectos del fentanilo incluyen relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria. Los efectos de la sobredosis de fentanilo pueden incluir estupor, cambios en el tamaño de las pupilas, piel fría y húmeda, cianosis (piel o partes del cuerpo de color azul por falta de oxígeno), coma e insuficiencia respiratoria que puede provocar la muerte.

Según los CDC, **los opioides sintéticos, como el fentanilo, son la principal causa de las muertes por sobredosis en Estados Unidos.** De 2020 a 2021:¹⁹

- Las muertes por sobredosis de opioides aumentaron un **38,1%**.
- Las muertes por sobredosis de opioides sintéticos (principalmente fentanilo fabricado ilícitamente) aumentaron un **55,6%** y parecen ser la principal causa del incremento en el total de muertes por sobredosis de drogas.

Nunca confíe en sus propios ojos para determinar si una pastilla es legítima. Los únicos medicamentos seguros son los recetados por un profesional médico de confianza y dispensados por un farmacéutico autorizado.²⁰ El análisis de la DEA ha encontrado píldoras falsificadas que contienen entre 0,02 y 5,1 miligramos (más del doble de la dosis letal) de fentanilo en cada pastilla.²¹

- En 2021 (la última vez que se actualizó esta publicación), las pruebas de laboratorio de la DEA indicaron que 4 de cada 10 pastillas contenían una dosis letal de fentanilo. En 2022, la DEA observó un aumento significativo a 6 de cada 10 pastillas. En octubre de 2023, la DEA anunció que las pruebas de laboratorio indicaron que **7 de cada 10 pastillas incautadas por la DEA contenían una dosis letal de fentanilo.**²²
- Tan solo toma una dosis pequeña de fentanilo, **2 miligramos**, para ser letal. Esta es aproximadamente la cantidad que cabe en la punta de un lápiz.²³
- Los narcotraficantes suelen distribuir el fentanilo por kilogramos. **Tan solo un kilogramo de fentanilo tiene el potencial de matar a 500,000 personas.**²⁴

El fentanilo fabricado legalmente puede ser recetado por un médico para tratar el dolor intenso, generalmente para el dolor después de una cirugía o el dolor causado por el cáncer, pero incluso esta forma de la droga puede crear dependencia, causando síndrome de abstinencia cuando se deja de usar la droga. Es por eso que la DEA recomienda evaluar a las personas a las que se les recetó fentanilo para detectar señales de posible abuso.²⁵



En los Estados Unidos la mayoría de los casos más recientes de daños, sobredosis y muerte están relacionados con el fentanilo clandestino o ilícito. Ya que el fentanilo es más barato y fácil de obtener que muchas otras drogas ilegales, a menudo se añade a la heroína, metanfetamina, cocaína o éxtasis y se vende en polvos, aerosoles nasales y píldoras elaboradas para asemejarse a medicamentos recetados legítimamente (p.ej., OxyContin®, Xanax®, Adderall® y otros productos farmacéuticos), de ahí el término “fentanilo ilícito”. Por lo tanto, es posible que alguien tome una pastilla sin saber que contiene fentanilo.

El fentanilo también se fabrica en un arco iris de colores, por lo que parece un caramelo. El consumo de fentanilo puede causar confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, cambios en el tamaño de las pupilas, piel fría y húmeda, coma e insuficiencia respiratoria que conduce a la muerte.

Como se mencionó en la **Sección 1**, los narcotraficantes utilizan las redes sociales para publicitar drogas y realizar ventas. Si su hijo tiene un teléfono inteligente y una cuenta en las redes sociales, podría encontrarse con anuncios de drogas o incluso entrar en contacto con un narcotraficante.

¿Qué debe decirle a su hijo sobre el fentanilo?

- Explique qué es el fentanilo y por qué es tan peligroso.
- Insístale que no debe tomar ninguna pastilla que no haya sido recetada por un médico.
- Enfátice que ninguna pastilla comprada en las redes sociales es segura.
- Asegúrese de que sepan que rastros de fentanilo se han encontrado en la mayoría de las drogas ilegales.
- Crear un “plan de escape” para ayudar a que su hijo sepa qué hacer si lo presionan para que tome una pastilla u otras drogas.

Visite www.dea.gov/onepill para obtener más información y recursos para padres y cuidadores sobre el fentanilo y las píldoras falsas.

Heroína

La heroína es un opioide ilegal elaborado a partir de la morfina. Viene en un polvo blanco o marrón, o en una sustancia negra y pegajosa llamada “heroína de alquitrán negro”. Por lo general, se inyecta, se fuma o se inhala.

Datos recientes sugieren que la heroína suele ser el primer opioide que consumen las personas. En un estudio de personas que ingresaban a tratamiento de drogadicción por consumo de opioides, aproximadamente un tercio informó que la heroína fue el primer opioide que usaron para drogarse. Esto sugiere que el abuso de opioides recetados es solo uno de los factores que conducen al consumo de heroína. Lea más sobre este problema entrecruzado en el informe del NIDA **Prescription Opioids and Heroin Research Report**.²⁶

Algunos efectos de la heroína pueden incluir somnolencia, depresión respiratoria, pupilas contraídas, náuseas, piel enrojecida, boca seca y brazos o piernas pesados. Los efectos de la sobredosis de heroína pueden incluir respiración lenta y poco profunda, labios y uñas azules, piel húmeda, convulsiones, coma y posible muerte.

Quienes consumen heroína pueden no saber con certeza qué contiene la heroína que compran ni qué tan potente es, lo que puede ser aún más peligroso. Cada vez se mezclan más opioides muy potentes, incluido el fentanilo con heroína, lo que contribuye a un rápido aumento de las muertes por sobredosis (consulte la sección anterior sobre el fentanilo). En 2022, **más de 81.000 personas murieron por sobredosis de opioides**, incluida la heroína, el fentanilo, los analgésicos recetados y otros opioides.²⁷

¿Qué es la naloxona?

La naloxona es un medicamento que salva vidas y puede revertir una sobredosis de opioides, incluidos la heroína, el fentanilo y los medicamentos opioides recetados, cuando se administra de inmediato.³³

A partir de 2023, la naloxona ahora está disponible como un aerosol nasal de venta libre, así como una solución que se inyecta en un músculo o debajo de la piel. Cualquiera puede usar naloxona sin capacitación o autorización médica. Es fácil de usar y pequeño de transportar. Es posible que los padres quieran alentar a sus hijos a llevar naloxona, especialmente si les preocupa que su hijo o sus amigos abusan de los opioides. En un estudio reciente de los CDC, el 64% de los adolescentes que informaron haber abusado de los medicamentos recetados dijeron que lo hacían con amigos.³⁴

La naloxona revierte una sobredosis al bloquear los efectos de los opioides. Puede restaurar la respiración normal en 2-3 minutos en alguien cuya respiración se ha ralentizado o incluso se ha detenido como resultado de una sobredosis de opioides. Es posible que se requiera más de una dosis de naloxona si la persona ha tomado opioides más potentes, incluido el fentanilo.³⁵

¿CÓMO OBTENGO NALOXONA?

La naloxona está disponible en los 50 estados. Si a su hijo le han recetado opioides en dosis altas, hable con su médico para que le recete naloxona también. Sin embargo, en la mayoría de los estados, puede obtener naloxona en su farmacia local sin receta médica.³⁶

También puede obtener naloxona de programas comunitarios de naloxona y de la mayoría de los programas de servicios de jeringas.

Cualquiera puede obtener naloxona, mantenerla al alcance de la mano y usarla para salvar una vida.

¿QUÉ DEBO HACER SI SOSPECHO QUE ALGUIEN HA SUFRIDO UNA SOBREDOSIS?

Si sospecha que su hijo, uno de sus amigos o cualquier otra persona ha sufrido una sobredosis, los CDC recomiendan que haga lo siguiente:³⁷

1. Llame al 911 de inmediato.*
2. Administre naloxona, si la tiene.
3. Trate de mantener a la persona despierta y respirando.
4. Acueste a la persona de lado para evitar que se ahogue.
5. Permanezca con la persona hasta que llegue el servicio de emergencia.

**La mayoría de los estados tienen leyes que podrían proteger de problemas legales a una persona que sufre una sobredosis o a la persona que pidió ayuda.*

La naloxona no es dañina, por lo que siempre es mejor usarla si cree que existe la posibilidad de que alguien haya sufrido una sobredosis, incluso si no está seguro de que haya sufrido una sobredosis de opioides.³⁸

Vea videos sobre cómo administrar tanto el aerosol nasal como la naloxona inyectable [aquí](#). Las indicaciones también están impresas en el propio paquete. Si administra naloxona a una persona, quédese con ella hasta que llegue la ambulancia o socorristas, o durante al menos 4 horas para asegurarse de que la respiración de la persona vuelva a la normalidad.³⁹

Obtenga más información sobre cómo encontrar naloxona en su área, conocer los signos de una sobredosis de opioides y administrar naloxona en caso de una presunta emergencia en www.cdc.gov/stop-overdose/caring/naloxone.html.

MARIHUANA Y CONCENTRADOS DE MARIHUANA

La marihuana se presenta en una mezcla triturada de flores, tallos, semillas y hojas secas de un color entre verde y marrón derivadas de la planta cannabis sativa. Las personas que consumen marihuana la enrollan en un cigarrillo (un porro) y lo fuman, o la fuman en una pipa. Algunas personas la preparan como té o la mezclan con comida (lo que se denomina comestibles de marihuana). Otros abren un cigarro, le quitan el tabaco y le ponen marihuana en su lugar. A esto lo llaman un blunt. El ingrediente adictivo de la marihuana se llama THC (delta-9-tetrahidrocannabinol), que es el ingrediente que produce la sensación de “euforia”.

El contenido de THC en la marihuana ha aumentado en las últimas tres décadas.

Los efectos físicos a corto plazo del consumo de marihuana pueden incluir sedación, ojos enrojecidos, aumento de la frecuencia cardíaca, tos por irritación pulmonar, aumento del apetito y aumento de la presión arterial (aunque el uso prolongado puede causar una disminución de la presión arterial).

Los fumadores de marihuana también experimentan problemas de salud graves como bronquitis, enfisema y asma bronquial. El uso prolongado puede causar supresión del sistema inmunológico. La abstinencia después del uso crónico en altas dosis de marihuana puede causar dolor de cabeza, temblores, sudoración, dolores de estómago, náuseas, inquietud, irritabilidad, dificultades para dormir y disminución del apetito.

Delta-8, que es legal, es una variante del delta-9-THC que droga de manera similar a la marihuana. No se ha encontrado que sea más seguro que la marihuana u otros productos de cannabis con THC. En 2023, el 11.4% de los estudiantes de 12.º grado informaron haber usado delta-8 en un mes determinado.²⁸

En 1995, el contenido medio de THC en las muestras confiscadas era de aproximadamente el 4,0%; en 2021, fue de aproximadamente el 15,34%.²⁹ En un estudio reciente, más del 23% de los estudiantes de los grados 9 a 12 dijeron que habían probado marihuana al menos una vez.³⁰

Algunas personas extraen el THC en un aceite o resina (llamado concentrado) que a menudo se parece a la miel o la mantequilla. Es muy fuerte y puede causar graves efectos mentales y físicos. Los niveles usuales de THC en la marihuana son de alrededor del 10-20%, pero algunos concentrados son del 40-80%.^{31,32}

Algunos fuman el concentrado pegajoso de THC en una pipa de vidrio. Otros “vapean” el concentrado, utilizando un vaporizador o un cigarrillo electrónico para inhalar la resina rica en THC sin el humo. A diferencia del olor habitual de fumar marihuana, el THC extraído no tiene olor. La sustancia concentrada a veces se llama cera (wax), shatter, rosin, dabs o “710” (OIL escrito de cabeza y al revés).



DEA, “Prevención del uso de marihuana entre adolescentes y adultos jóvenes”: www.getsmartaboutdrugs.com/publication/preventing-marijuana-use-among-youth-and-young-adults



SAMHSA, “Advertencia: Daño potencial, efectos secundarios y desconocidos del cannabidiol (CBD)”: <https://www.samhsa.gov/resource/ebp/advisory-cbd-potential-harms-side-effect-unknowns>



El cannabis es cuatro veces más potente hoy que hace tan solo tres décadas.⁴⁰

El hachís y el aceite de hachís son drogas elaboradas a partir de la planta de cannabis que son como la marihuana, solo que más fuertes. El hachís (hash) consiste en el material resinoso rico en THC de la planta de cannabis, que se recolecta, se seca y se comprime en una variedad de formas, como bolas, pasteles o láminas similares a galletas. Luego se rompen los trozos, se colocan en pipas o cigarrillos, posiblemente se mezclan con tabaco y se fuman. El aceite de hachís (aceite de hachís, hachís líquido, aceite de cannabis) se produce extrayendo los cannabinoides del material vegetal con un disolvente. El color y el olor del extracto variarán, dependiendo del disolvente utilizado. Una gota o dos de este líquido en un cigarrillo equivalen a un solo porro de marihuana.

Al ser una forma altamente concentrada de marihuana, los efectos de los concentrados de marihuana pueden ser más intensos psicológica y físicamente que el consumo de marihuana vegetal. Hasta la fecha, los efectos a largo plazo del uso de concentrados de marihuana aún no se conocen por completo.

Los jóvenes de hoy pueden estar recibiendo mensajes contradictorios sobre la marihuana. Algunos de estos mensajes contradictorios provienen de padres que consumieron marihuana cuando eran jóvenes sin conocer sus consecuencias. Sin embargo, la marihuana hoy es muy diferente a la del pasado.

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes pueden pensar que la marihuana debe ser segura si se ha legalizado en varias partes del país. Los padres deben recordarles a sus hijos que incluso en los estados donde se permite el uso personal de marihuana, sigue siendo ilegal para los jóvenes menores de 21 años, y en ningún momento es una opción saludable. La realidad es que el **cannabis de hoy es cuatro veces más potente que el de hace tres décadas**, lo que puede aumentar los efectos nocivos en el cerebro de los menores.⁴¹ El uso crónico e intenso de cannabis (y la iniciación temprana) son los más asociados con los efectos nocivos.⁴² Por eso, es importante que los padres hablen con sus hijos sobre el daño que la marihuana puede causar a su salud.

Desde que más estados han legalizado la marihuana, los centros de control de envenenamiento en todo el país han informado de un fuerte aumento en el número de niños que consumen los comestibles de sus padres, muchos de los cuales parecen caramelos. De 2017 a 2022, los centros regionales de control de envenenamiento reportaron 7,043 llamadas relacionadas con el consumo del cannabis comestible por niños de 0 a 6 años, y el 97.7% lo consumieron en su propio hogar.⁴³

CANNABINOIDES SINTÉTICOS (TAMBIÉN CONOCIDOS COMO “MARIHUANA SINTÉTICA”)

Los productos cannabinoides sintéticos (algunos ejemplos incluyen K2, incienso de hierbas y especias), son mezclas de material vegetal rociadas con un compuesto sintético similar al THC. Los ingredientes y la concentración de los productos son imposibles de determinar sin pruebas de laboratorio. Los productos cannabinoides sintéticos generalmente tienen una potencia mucho mayor que la marihuana.^{44,45}

Las personas a menudo enrollan y fuman los productos como cigarrillos, los fuman en una pipa o cigarrillo electrónico, o lo cuecen en té. Los efectos de la marihuana sintética incluyen paranoia, ansiedad, ataques de pánico, alucinaciones y vértigo, adicción, aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial; y convulsiones, daño a órganos o muerte.

Los efectos de una sobredosis de cannabinoides sintéticos incluyen náuseas, vómitos, agitación, ansiedad, convulsiones, derrame cerebral, coma y muerte por ataque cardíaco o insuficiencia orgánica. Además, los CDC han informado de lesiones renales agudas que requirieron hospitalización y diálisis en varios pacientes que informaron haber fumado cannabinoides sintéticos.⁴⁶ La DEA prohibió muchos de los productos químicos utilizados en K2, por lo que es ilegal venderlos, comprarlos o poseerlos.

NICOTINA

La nicotina es altamente adictiva y puede dañar el cerebro en desarrollo. Algunos efectos de la nicotina pueden incluir enfermedades cardíacas y cardiovasculares, cáncer, enfisema, bronquitis crónica y más. En los adolescentes, la nicotina puede afectar el desarrollo de los circuitos cerebrales involucrados en la atención y el aprendizaje.⁴⁷ Mientras más temprano comience un joven a consumir nicotina, más difícil será dejarla.⁴⁸

Después de que la Ley Tabaco 21 (que aumentó la edad legal para comprar tabaco a los 21 años) entró en vigor en enero de 2020, menos adolescentes lo consumieron ese año.⁴⁹ Incluso más recientemente, la Encuesta Nacional 2023 de los CDC sobre el uso del tabaco por los jóvenes mostró una disminución en el uso actual de cualquier producto de tabaco en los estudiantes de secundaria.⁵⁰ Sin embargo, **casi la mitad de los estudiantes de décimo grado (48%)** todavía dicen que sería bastante fácil o muy fácil para ellos conseguir cigarrillos si lo quisieran.⁵¹ Y en 2022, más de 437,000 personas menores de 18 años fumaron su primer cigarrillo.⁵²

Por la salud y la seguridad de su hijo, si usted consume productos de tabaco, considere buscar ayuda para dejar de fumar. Si su hijo los usa, sea firme pero comprensivo: busque recursos para ayudar a su hijo a dejar de fumar lo antes posible. Si es necesario, pídale a su médico de cabecera información sobre los programas para dejar de fumar. Puede encontrar más información en www.smokefree.gov.

Bolsas de nicotina

Los CDC han comenzado a **rastrear el uso de bolsas de nicotina** por los adolescentes.

Las bolsas de nicotina son bolsas de microfibra con polvo de nicotina saborizado que las personas disuelven en la boca sin escupir. Las ventas de bolsas de nicotina han aumentado rápidamente en EE.UU.⁵³ Ejemplos de las marcas comerciales más populares de las bolas de nicotina son Zyn, On!, y Velo. Vienen en envases coloridos que a menudo se asemejan a los envases de menta.⁵⁴

En 2023, aproximadamente uno de cada 100 estudiantes de secundaria (1.5%) informó haber usado bolsas de nicotina en los últimos 30 días.⁵⁵



Joven Infante de Marina/Sargento Mayor Jackson Waters

Prevención en acción

JOVEN INFANTE DE MARINA (YOUNG MARINE) Y SARGENTO MAYOR JACKSON WATERS — CENTENNIAL, COLORADO

Según el joven infante de marina y sargento mayor Jackson Waters, de los Young Marines de Mountain View, Colorado, si el “por qué” es lo suficientemente grande, entonces decir no a las drogas es mucho más fácil. Para él, su “por qué” se divide en dos partes: 1) ha visto de primera mano el daño que las drogas y el alcohol pueden hacer a las personas y sus familias; y 2) quiere entrar en la policía y luego trabajar para la DEA.

El sargento mayor Jackson imparte clases sobre el abuso de la cocaína, drogas de entrada, medicamentos recetados, fentanilo y la campaña One Pill Can Kill (Solo una pastilla puede matar) de la DEA en reuniones nocturnas para reducción en la búsqueda de drogas (Drug-Demand Reduction, DDR), un componente importante de todas las unidades de Young Marines que están dirigidas por jóvenes marines de alto rango. Otras actividades apoyadas por el sargento mayor Jackson durante las reuniones DDR incluyen:

- Enseñar técnicas saludables de afrontar problemas y situaciones, como yoga, ejercicio físico y respiración lenta;
 - Pintar rocas con mensajes sobre la prevención del abuso de drogas y colocarlas en la comunidad;
 - Hacer pulseras de cordón rojo y asegurarse que cada Marine joven en su unidad que las use entienda que es un símbolo de su compromiso con una vida sana y libre de drogas;
 - Hablar con sus compañeros durante la Semana de Cinta Roja sobre los efectos dañinos de las drogas; y
 - Ayudar en la preparación de la carrera DDR 5K de su unidad, incluido crear carteles que contengan consignas antidrogas, datos sobre las drogas, formas de decir no, y los efectos dañinos de las drogas. Estos se colocarán alrededor del trayecto para que los participantes y espectadores los lean mientras corren.
- “Hay mucha presión para beber en mi escuela secundaria”, dijo el sargento mayor Jackson. “Con frecuencia tengo que rechazar la presión de mis compañeros, y uso la oportunidad para hablarles sobre las consecuencias de beber. Me gustaría pensar que he tenido algún efecto en mis amigos y compañeros”.
- Participar en cuadros escénicos que muestran situaciones donde los jóvenes podrían verse presionados a usar drogas por sus compañeros, y qué estrategias usar para decir no;

VAPEO

Cada vez más jóvenes vapean, es decir, utilizan vaporizadores o cigarrillos electrónicos (a menudo llamados e-cigarettes) para inhalar sustancias como la nicotina o la marihuana. En 2023, más de un tercio (34%) de los estudiantes de 12.º grado habrían vapeado nicotina alguna vez y más de una cuarta parte (26%) de los estudiantes de 12.º grado habrían vapeado marihuana alguna vez.⁵⁶ Los cigarrillos electrónicos pueden parecerse a bolígrafos o memorias USB, lo que facilita ocultarlos de profesores y padres.⁵⁷

Conocemos algunos de los riesgos para la salud del vapeo, y seguimos aprendiendo. Vapear nicotina es adictivo y puede dañar el cerebro en desarrollo. Los saborizantes y otras sustancias químicas que se agregan a los cigarrillos electrónicos pueden ser tóxicos para los pulmones. También han habido informes de enfermedades graves y muertes.⁵⁸ Para más información sobre el vapeo, consulte www.nida.nih.gov/publications/drugfacts/vaping-devices-electronic-cigarettes.

ALCOHOL

¿Por qué incluir el alcohol en una guía sobre drogas? El alcohol es una droga y el consumo de alcohol entre los menores de edad es un grave problema de salud pública en Estados Unidos. El alcohol es la sustancia más consumida entre los adolescentes y adultos jóvenes de Estados Unidos, y el consumo de alcohol por parte de los jóvenes plantea enormes riesgos para la salud y la seguridad.⁵⁹

Un estudio en 2022 preguntó a los jóvenes sobre su consumo de alcohol.⁶⁰ Aproximadamente 5.8 millones de ellos (de 12 a 20 años) dijeron que habían bebido alcohol en el mes anterior. Además, 3.2 millones reportaron borracheras en el mes anterior. El estudio define el consumo como borrachera cuando los hombres toman cinco o más bebidas y las mujeres toman cuatro o más bebidas en la misma ocasión en al menos un día en los últimos 30 días. Alrededor de 646,000 jóvenes reportaron un consumo excesivo de alcohol, lo que el estudio define como borracheras en cinco o más días en los últimos 30 días.⁶¹ Debido a su menor tamaño, los adolescentes más jóvenes pueden alcanzar niveles de alcohol en la sangre de tipo borrachera con menos bebida que los adolescentes mayores.

Los jóvenes pueden simplemente querer encajar con sus compañeros, o escapar de las dificultades causadas por un trastorno mental existente, como la depresión o la ansiedad. Es posible que no se den cuenta de que el consumo de alcohol en menores de edad puede exacerbar las enfermedades mentales y aumentar su riesgo de lesiones, agresiones sexuales e incluso la muerte por accidentes automovilísticos, suicidio y homicidio. Como se mencionó anteriormente, el consumo de alcohol en menores de edad puede afectar el desarrollo del cerebro de los adolescentes.⁶² Además, el consumo temprano de sustancias, incluido el consumo de alcohol, se asocia con una mayor probabilidad de padecer trastornos de abusos de sustancias más adelante en la vida.⁶³

¿Qué puede hacer? Si tiene alcohol en su casa, controle la cantidad que tiene y guárdelo bajo llave. Recuérdeles a sus hijos que la edad mínima legal nacional para beber es de 21 años y que la mayoría de los adolescentes no beben. Los datos de SAMHSA mostraron que, en 2022, el 15.1% de los jóvenes de 12 a 20 años consumieron alcohol, lo que no es la mayoría de los adolescentes.⁶⁴

Sea claro sobre las reglas que usted tiene para ellos. Familiarícese con las leyes de su estado sobre el suministro de alcohol a jóvenes y menores de 21 años en su hogar en <https://alcoholpolicy.niaaa.nih.gov/apis-policy-topics/prohibitions-against-hosting-underage-drinking-parties/41>. Ayude a sus hijos a pensar en frases y planes de acción que puedan usar si alguien les ofrece una bebida o montarse en un auto con personas que han estado bebiendo. Dígale que pueden llamarlo a usted para arreglar un viaje seguro a casa si lo necesitan. Dialoguen y acuerden las consecuencias del consumo de alcohol entre menores de edad.

Para obtener más información sobre los esfuerzos del gobierno federal para prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad, visite www.stopalcoholabuse.gov y consulte los muchos recursos educativos disponibles en “Hable. Ellos escuchan”, que ofrece consejos a padres y cuidadores sobre cómo hablar con sus hijos desde temprano sobre los peligros del alcohol y otras drogas en <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>.

INHALANTES

Los jóvenes pueden drogarse al inhalar sustancias que se encuentran en productos como marcadores, pintura en aerosol, ambientadores, limpiadores para computadoras, pegamento y otros. Inhalan los vapores directamente a través de la nariz o la boca, o de un globo o una bolsa. A veces inhalan los vapores de un trapo empapado con una sustancia (resoplado) o los aspiran directamente de un recipiente.

Las sustancias químicas inhaladas pueden privar al cuerpo de oxígeno, hacer que una persona se desmaye y dañar el cerebro y el sistema nervioso. Algunos jóvenes incluso mueren a causa de los inhalantes.⁶⁵

MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE

Muchos medicamentos de venta libre para la tos o el resfriado contienen dextrometorfano. Estos medicamentos funcionan y son seguros cuando se usan según las indicaciones. Algunos jóvenes se drogan o intentan drogarse bebiendo jarabe para la tos (por ejemplo, Robitussin® o Coricidin® HBP) o medicamentos que contienen DXM. Otros tragan tabletas, cápsulas o polvos que contienen DXM.

La intoxicación por DXM puede implicar excitabilidad descomunal, letargo, pérdida de coordinación, dificultad para hablar, sudoración, hipertensión, náuseas, vómitos y movimiento espasmódico involuntario de los globos oculares. Grandes dosis de DXM, tomadas junto con el alcohol y otras drogas, incluidos ciertos medicamentos recetados, pueden causar la muerte. Guarde todos los medicamentos, incluidos los medicamentos de venta libre para la tos o catarras, en lugares al que solo pueden acceder los adultos, como un armario, caja o gaveta bajo llave.

ESTIMULANTES

Algunas drogas (como la cocaína y la metanfetamina) son estimulantes que aceleran los sistemas corporales.

- Por lo general, la **cocaína** se inhala. A veces, las personas que la usan la disuelven e inyectan con una aguja o la fuman. La cocaína hace que la presión arterial y la frecuencia cardíaca aumenten, dilata las pupilas y hace que las personas se sientan más despiertas y menos hambrientas.
- **La metanfetamina (o meth)** viene en cristales transparentes que parecen vidrio. A veces es un polvo que las personas disuelven en líquido e inyectan con una aguja. Este medicamento puede causar convulsiones, apoplejía o muerte.



SAMHSA, “Cómo reducir el vapeo en adolescentes y adultos jóvenes”:
<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-06-01-003.pdf>



El uso indebido de medicamentos recetados significa tomar medicamentos sin receta o de manera contraria a la receta.⁶⁶

- **Los estimulantes sintéticos**, de la clase de drogas catinonas sintéticas, a menudo se denominan “sales de baño” o “abono”. Muchas veces, se venden en tiendas de cigarros, gasolineras o en línea, lo que los hace accesibles para los jóvenes. Las drogas vienen en un polvo que la gente suele inhalar. Algunas personas disuelven e inyectan las drogas. Estas sustancias muy peligrosas pueden provocar sobredosis que resultan en visitas a urgencias, hospitalizaciones y episodios psicóticos graves.

También puede encontrar más información sobre los estimulantes en la sección de Medicamentos Recetados.

MEDICAMENTOS RECETADOS

Algunas personas piensan que los medicamentos recetados por un profesional de la salud (como un médico o un dentista) son más seguros que las drogas ilegales como la metanfetamina, cocaína o heroína, pero los medicamentos recetados pueden ser peligrosos si no se toman según lo recetado o de manera incorrecta. Esto puede provocar un trastorno por consumo de sustancias, otros problemas de salud y muerte.

Guarde bajo llave todos los medicamentos recetados y contabilice cuanto ha usado para saber si falta alguno. Deseche los medicamentos que ya no necesite. Visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para obtener orientación sobre cómo desechar los medicamentos sobrantes en www.fda.gov/consumers/consumer-updates/where-and-how-dispose-unused-medicines.

Hay tres tipos de medicamentos recetados que se utilizan indebidamente con mayor frecuencia:

- **Los opioides**, como el fentanilo, la oxicodona y la morfina, son analgésicos. Los opioides son altamente adictivos. También pueden deprimir la respiración y causar daño cerebral o muerte. Se discutieron anteriormente en la sección Opioides.
- **Los depresores del sistema nervioso central (benzodiazepinas)** como el Valium® o el Xanax® alivian la ansiedad o ayudan a dormir. El mal uso de ellos puede causar visión borrosa y náuseas. Tomarlos puede dificultar pensar con claridad o recordar cosas, y puede provocar un trastorno por consumo de sustancias.
- **Los estimulantes** como el Adderall® y el Ritalin® se utilizan para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Su mal uso puede incrementar la temperatura corporal y causar arritmias. También puede causar paranoia (desconfianza) y conducir a un trastorno por consumo de sustancias. Los padres deben hablar con el pediatra de su hijo sobre cómo tomar estos medicamentos necesarios de una manera que reduzca el riesgo de uso indebido.



Miembros de No Second Chance (de izquierda a derecha: Maxwell Weidinger, Sydney Braun, Jaia Neal y Cloe Bolen) frente al Capitolio del Estado de Arizona.

Prevención en acción

NO HAY SEGUNDA OPORTUNIDAD (NO SECOND CHANCE, NSC) — TEMPE, ARIZONA

Los estudiantes del Distrito Escolar Secundario Tempe Union crearon la organización No Second Chance en el otoño de 2022 después de que uno de sus compañeros muriera envenenado por fentanilo. La organización dirigida por estudiantes ahora trabaja para concienciar sobre los peligros del fentanilo mediante anuncios de servicio público creados por estudiantes, disponibles en <https://www.youtube.com/@TempeUnionHighSchoolDistrict>.

En febrero de 2023, NSC publicó sus primeros dos anuncios, y otros cuatro se publicaron en julio. Hasta la fecha de esta edición, esos anuncios han sido vistos más de 800 veces en YouTube; más de 2,200 veces en Facebook; y más de 21,550 veces en Instagram.

En 2023, NSC inició una colaboración con la Coalición de Tempe, un grupo dedicado a reducir el uso del alcohol y las drogas en menores de edad. Juntos, lograron proyectar los anuncios antes de cada función en cuatro cines locales durante cuatro semanas. Los anuncios también tuvieron repercusión más allá de Arizona.

Después ese mismo año, una ONG llamada Sigüientes Pasos por el Cambio (Next Steps for Change) se puso en contacto con NSC para mostrar el anuncio “Make the Call” (Haga la llamada) en un cine rural de Wisconsin. El anuncio se proyectó desde fines de diciembre hasta mediados de enero de 2024.

Los esfuerzos del grupo se destacaron a través de anuncios impresos en Wrangler News, un artículo en el podcast Law Matters (Cuestiones Legales), carteles y presentaciones locales. En menos de un año, se estima que los anuncios de NSC tuvieron 425.668 impresiones.

En su continua colaboración con la oficina local de la DEA en Phoenix, los estudiantes de NSC estuvieron junto a representantes de la DEA durante un partido del equipo Phoenix Suns de la NBA en octubre de 2023 con unos 17,000 espectadores presentes. Antes de que comenzara el partido, la DEA destacó los esfuerzos admirables del grupo NSC al mostrar sus anuncios de servicio público en las pantallas del estadio.

Al finalizar esta edición, NSC ha producido nueve anuncios de servicio público, incluidos varios con subtítulos en español, con la promesa de más por venir.

Tabla de identificación de drogas

El cuadro de las siguientes páginas cubre algunas sustancias comúnmente usadas y abusadas, y parafernalia relacionada. Los padres, educadores y cuidadores pueden visitar el sitio web de la DEA para obtener más información (www.getsmartaboutdrugs.com/drugs). También pueden consultar la Guía de Recursos sobre Drogas de Abuso de la DEA. Tenga en cuenta que estas sustancias no se enumeran en orden de prevalencia o uso.

TIPO DE DROGA		NOMBRES DE LA DROGA	NOMBRES CALLEJEROS DE LA DROGA	DESCRIPCIÓN
Narcótico (Opioide Sintético)		Fentanilo fentanilo ilícito, “piruletas” de fentanilo (Actiq®), tabletas (Fentora®, Abstral®), aerosoles (Subsys®, Lazanda®), parches (Duragesic®), formulaciones inyectables	Apache, China Girl, China Town, China White, Dance Fever, Friend, Goodfellas, Great Bear, He-Man, Jackpot, King Ivory, Murder 8, Poison, Tango & Cash	Opioide sintético aproximadamente 100 veces más potente que la morfina como analgésico. Las personas que la consumen pueden creer que están comprando otra droga, como heroína, pero en cambio podrían estar recibiendo fentanilo o heroína mezclada con fentanilo, lo que podría provocar la muerte.
Narcótico (Opioide)		Hidrocodona prescrito como Lorcet®, Lortab®, y Vicodin®	Hydro, Norco, Vikes	Medicamento opioide semisintético recetado para tratar el dolor y la diarrea, suprimir los tos y conciliar el sueño.
Narcótico (Opioide)		Oxycodone prescribida como Endocet®, OxyContin®, OxyLR®, Percocet®, Percodan®, Roxicodone®, Roxicet®, y Tylox®	Hillbilly Heroin, Kicker, OC, Ox, Oxy, Perc, Roxy	Medicamento opioide semisintético recetado para el dolor.
Narcótico (Opioide)		Heroína	Big H, Black Tar, Caballo, Chiva, Hell Dust, Horse, Negra, Smack, Thunder	Sustancia opioide semisintética que viene en un polvo blanco o pardusco, o una sustancia negra y pegajosa conocida como “heroína de alquitrán negro” (black tar heroin). Debido a que a menudo se mezcla (corta) con otras drogas o sustancias, especialmente fentanilo, las personas que consumen heroína generalmente no saben cuánta heroína u otras sustancias se están consumiendo, lo que crea la probabilidad de una sobredosis.

CÓMO SE CONSUME	EFECTOS
<p>Se inyecta, inhala/esnifa, fuma, traga en pastillas, o se añade en papel secante.</p> <p>Posible parafernalia relacionada: aguja, pajita, tubo</p>	<p>Relajación, euforia, alivio del dolor, sedación, confusión, somnolencia, mareos, náuseas, vómitos, retención urinaria, constricción pupilar y depresión respiratoria.</p> <p>La sobredosis puede provocar estupor, cambios en el tamaño de las pupilas, piel fría y húmeda, cianosis (piel o cuerpo azul debido a la falta de oxígeno), coma e insuficiencia respiratoria que puede provocar la muerte. La presencia de una tríada de síntomas como pupilas contraídas, coma y depresión respiratoria indica sólidamente una intoxicación por opioides.</p>

Generalmente se toma en forma de pastillas, soluciones orales o jarabes.

Véase más arriba.

<p>Tabletas o cápsulas que se mastican o se tragan; se calientan sobre papel de aluminio para inhalar los vapores; se trituran y se aspiran; o se disuelven en agua y se inyectan.</p> <p>Posible parafernalia relacionada: aguja, pipa</p>	<p>Consulte los síntomas arriba, en adición estreñimiento y supresión de la tos. El uso prolongado o crónico de oxicodona que contiene acetaminofeno (p. ej., Roxicet®) puede causar daño hepático grave.</p>
---	---

Inyectado, fumado o inhalado/aspirado. La heroína de alta pureza generalmente se aspira o se fuma.

Euforia o “subidón”, seguido de un estado crepuscular de sueño y vigilia. Otros efectos incluyen somnolencia, depresión respiratoria, pupilas contraídas, náuseas, piel enrojecida, boca seca y pesadez en brazos o piernas. Los efectos de sobredosis incluyen respiración lenta y superficial, labios y uñas azules, piel húmeda, convulsiones, coma y posible muerte.

TIPO DE DROGA	NOMBRES DE LA DROGA	NOMBRES CALLEJEROS DE LA DROGA	DESCRIPCIÓN
Depresor Del Sistema Nervioso Central 	Clase de medicamentos (benzodiazepinas) recetados como Ativan®, Halcion®, Klonopin®, Restoril®, Valium®, y Xanax®	Barbs, Benzos, Downers, Georgia Home Boy, GHB, Grievous Bodily Harm, Liquid X, Nerve Pills, Phennies, R2, Reds, Roofies, Rophies, Yellows	Se utiliza para producir sedación, ayudar a alguien a dormir, aliviar la ansiedad y prevenir las convulsiones. El uso indebido es particularmente alto entre las personas que consumen heroína y cocaína. Las personas que usan opioides a menudo usan conjuntamente benzodiazepinas para aumentar el efecto.
Cannabis 	Cigarrillo de marihuana (porro) y comestibles de marihuana	Aunt Mary, BC Bud, Chronic, Dope, Gangster, Ganja, Grass, Hash, Herb, Joint, Mary Jane, Mota, Pot, Reefer, Sinsemilla, Skunk, Smoke, Weed, Yerba	Droga psicoactiva que altera la mente y que es una mezcla seca y triturada de color verde/marrón de flores, tallos, semillas y hojas de la planta Cannabis sativa. El THC (delta-9-tetrahidrocannabinol) es el principal ingrediente responsable de los efectos eufóricos de la marihuana.
Cannabis 	Concentrado de extracto de marihuana	710, Black Glass, Budder, Butane Hash Oil, Butane Honey Oil (BHO), Dabs (dabbing), Ear Wax, Erri, Honey Oil, Shatter, THC Extractions, Wax	Sustancia potente que se obtiene extrayendo el THC de la marihuana. Algunos concentrados de marihuana contienen entre un 40 y un 80 por ciento de THC. La marihuana normal contiene niveles de THC que rondan el 12 por ciento en promedio. Una forma muy peligrosa de extraer el THC produce un líquido pegajoso conocido como “cera” (wax) o “dab” (parecido a la miel o la mantequilla, de color marrón o dorado).
Cannabinoides Sintéticos 	K2/Spice	Black Magic, Black Mamba, Blaze, Bliss, Bombay Blue, Crazy Clown, Demon, Dream, Fake Weed, Fire, Genie, Legal Weed, Mr. Nice Guy, Ninja, Paradise, RedX Dawn, Sence, Serenity, Skooby Snax, Skunk, Smoke, Spike, Yucatán, Zohai	Versiones sintéticas del THC (el ingrediente psicoactivo de la marihuana) que mezclan material vegetal con sustancias químicas psicoactivas sintéticas. Son especialmente peligrosas porque la persona que las consume normalmente no sabe qué sustancias químicas se utilizan. A menudo, las pequeñas bolsas de plástico con hojas secas se venden como “popurri” o “incienso de hierbas” y pueden tener una etiqueta que diga “no apto para consumo humano”.

CÓMO SE CONSUME	EFECTOS
<p>Píldoras recetadas, jarabes y líquidos inyectables tomados por vía oral o triturado y aspirado.</p> <p>Posible parafernalia relacionada: aguja, pajita, tubo</p>	<p>Disminución de la ansiedad, euforia, somnolencia, hipnosis, relajación muscular, deterioro de la función mental, amnesia, sueños vívidos o perturbadores, hostilidad e irritabilidad. La sobredosis puede ser mortal. Las señales pueden incluir respiración superficial, piel húmeda, pupilas dilatadas, pulso débil pero rápido y coma.</p>
<p>Se fuma como un cigarrillo (porro) o en una pipa o bong. A veces se fuma en blunts (puros vaciados de su tabaco y rellenos con marihuana y, a veces, otras drogas). Se puede mezclar con comida (comestibles) o preparar como té.</p> <p>Posible parafernalia relacionada: bong, pipa, pinza para cigarrillo, papel de liar</p>	<p>Mareos, náuseas, ritmo cardíaco acelerado, enrojecimiento facial, boca seca, temblores, felicidad, euforia, pérdida de inhibición, relajación, aumento de la sociabilidad, locuacidad, aumento de la percepción sensorial, aumento de la imaginación, distorsiones del tiempo, alucinaciones (en dosis altas), deterioro del juicio, reducción de la coordinación, dificultad en la capacidad para conducir, paranoia, confusión, inquietud, ansiedad, somnolencia, ataques de pánico (especialmente entre usuarios inexpertos o aquellos que han tomado una dosis alta) y alteración de la memoria.</p> <p>Otros efectos incluyen sedación, ojos enrojecidos, aumento de la frecuencia cardíaca, tos, aumento del apetito y aumento de la presión arterial (aunque el uso prolongado puede causar una disminución de la presión arterial).</p>
<p>Se inhala calentándola con un cigarrillo electrónico o vaporizador o pipa de vidrio; fumado a través de pipas de agua o aceite; o mezclada con diversos productos alimenticios o bebidas para consumir por vía oral.</p> <p>Posible parafernalia relacionada: vaporizador, cigarrillo electrónico, bong</p>	<p>Los concentrados de marihuana tienen un nivel mucho más alto de THC. Los efectos de su consumo pueden ser más graves que los de fumar marihuana, tanto a nivel psicológico como físico.</p>
<p>Polvo grueso que se suele fumar en un porro, una pipa o un cigarrillo electrónico. También se puede preparar en té.</p> <p>Posible parafernalia relacionada: bong, cigarrillo electrónico, pipa, pinza para porro, papel de liar</p>	<p>Episodios psicóticos agudos, dependencia, retraimiento; alucinaciones intensas; agitación severa, pensamientos desorganizados, delirios paranoides, violencia, aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, pérdida del conocimiento, temblores, convulsiones, vómitos, alucinaciones, agitación, ansiedad, palidez, entumecimiento y hormigueo.</p>

TIPO DE DROGA	NOMBRES DE LA DROGA	NOMBRES CALLEJEROS DE LA DROGA	DESCRIPCIÓN
Estimulante 	Cocaína	Blow, Coca, Coke, Crack, Crank, Flake, nieve, polvo, Rock, Snow, Soda Cot	Polvo blanco y cristalino elaborado a partir de hojas de coca. La base de cocaína (“crack”) tiene el aspecto de pequeños trozos blancos irregulares (o “piedras”).
Estimulante 	Khat o qat (catha edulis)	Abyssinian Tea, African Salad, Catha, Chat, Kat, Miraa, Oat, Qat, Quaadka	Arbusto perenne con flores. Las hojas, ramitas y brotes del khat se pueden vender y utilizar indebidamente.
Estimulante (Anfetaminas) 	Recetado como Adderall®, Concerta®, Desoxyn®, Dexedrine®, Focalin®, Metadate®, Methylin®, Ritalin®, y Vyvanse™	Bennies, Black Beauties, Crank, Ice, Speed, Uppers	Se utiliza para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad y ciertos trastornos del sueño. Se utiliza de forma indebida como ayuda para el estudio y para suprimir el apetito.
Metanfetamina 	Meth	Batu, Bikers Coffee, Black Beauties, Chalk, Chicken Feed, Crystal, Crank, Glass, Go-Fast, Hiropon, Ice, Meth, Methlies Quick, Poor Man’s Cocaine, Shabu, Shards, Speed, Stove Top, Tina, Trash, Tweak, Uppers, Ventana, Vidrio, Yaba, Yellow Bam	Estimulante que acelera el sistema del cuerpo. La “metanfetamina de cristal” es una versión fabricada ilegalmente de un medicamento recetado (Desoxyn®) que se cocina con medicamentos de venta libre en laboratorios de metanfetamina. Se asemeja a pedazos de fragmentos de vidrio de color blanco azulado brillante (rocas) o puede estar en forma de píldora o polvo.
Otro 	Kratom	Biak, Kakuam, Ketum, Thang, Thom	Árbol tropical originario del sudeste asiático cuyas hojas contienen ingredientes psicoactivos que producen tanto efectos estimulantes (en dosis bajas) como sedantes (en dosis altas).

CÓMO SE CONSUME

EFFECTOS

Se aspira en forma de polvo o se inyecta en las venas después de disolverse en agua. La cocaína crack se fuma, ya sea sola o con marihuana o tabaco. También se combina con un opiáceo (p.ej., con la heroína en una práctica llamada speedballing). Por lo general, las personas se dan atracones de la droga hasta no poder más o hasta que se acaba.

Posible parafernalia relacionada: aguja, pipa, pequeña cuchara, pitillo, tubo

Generalmente se mastica como tabaco, se retiene en la mejilla y se mastica de manera intermitente para liberar la droga, que produce un efecto parecido a un estimulante. Las hojas secas de khat se pueden preparar en té o en una pasta que se puede masticar, fumar o espolvorear sobre la comida.

Se toma en píldora por vía oral, pero a veces se inyecta. El “Ice” (clorhidrato de metanfetamina cristalizado) se fuma.

Posible parafernalia relacionada: aguja, pipa

Se ingiere en forma de píldora, o se fuma, se inhala o se inyecta en forma de polvo. Las personas que consumen metanfetamina pueden tomar dosis más altas para intensificar los efectos, tomarla con más frecuencia o cambiar la forma en que la toman.

Posible parafernalia relacionada: aguja, pipa

Se toma por vía oral en forma de tableta, cápsulas o extractos. También se pueden secar o convertir en polvo las hojas e ingerirlas como té o masticarlas.

Posible parafernalia relacionada: bong, papel de liar, pipa

Fumar o inyectarse produce una euforia rápida e intensa (los efectos de inhalar son más lentos y menos intensos). El bajón que sigue es agotador mental y físicamente, y produce sueño y depresión durante varios días, seguidos de un deseo de consumir más cocaína. Quienes la consumen desarrollan tolerancia rápidamente, por lo que es fácil sufrir una sobredosis.

Otros efectos incluyen estado de alerta y excitación, inquietud, irritabilidad, ansiedad, paranoia, aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, pupilas dilatadas, insomnio, pérdida de apetito, ritmo cardíaco irregular, cardiopatías isquémicas, paro cardíaco repentino, convulsiones, apoplejía, un síndrome respiratorio único (por el uso inhalado a largo plazo), erosión de la cavidad nasal superior (por inhalación crónica) y muerte.

Aumento inmediato de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, manchas marrones en los dientes, insomnio, trastornos gástricos, agotamiento físico (con el uso crónico); puede inducir un comportamiento maniaco con delirios de grandeza, paranoia, pesadillas, alucinaciones e hiperactividad. El abuso crónico puede derivar en violencia y depresión suicida.

Cuando se abusa de la droga, sus efectos son similares a los de la cocaína, pero su efecto y duración son más lentos.

Aumento de la temperatura corporal, la presión arterial y la frecuencia cardíaca, insomnio, pérdida de apetito, agotamiento físico, síntomas de psicosis (paranoia, alucinaciones), comportamiento violento y errático (por abuso crónico).

Los efectos de la sobredosis incluyen agitación, aumento de la temperatura corporal, alucinaciones, convulsiones y posible muerte.

Subidón breve e intenso (cuando se fuma o se inyecta); subidón duradero (cuando se ingiere o se inhala).

Mayor estado de vigilia, aumento de la actividad física, disminución del apetito, respiración y frecuencia cardíaca aceleradas, ritmo cardíaco irregular, aumento de la presión arterial y sobrecalentamiento.

Las personas que consumen metanfetamina a largo plazo pueden presentar comportamiento violento, agresividad, ansiedad, confusión, insomnio, características psicóticas (paranoia, alucinaciones, delirios), alteraciones del estado de ánimo y pensamientos de hacerse daño a sí mismos o a los demás. Las dosis altas pueden causar convulsiones, ataques cardíacos, ataques cerebrovasculares o la muerte. El consumo de metanfetamina también puede causar anorexia extrema, pérdida de memoria y problemas dentales graves.

Dosis bajas: efectos estimulantes que incluyen aumento del estado de alerta, energía física y locuacidad.

Dosis altas: efectos sedantes. Los efectos también incluyen náuseas, picazón, sudoración, sequedad de boca, estreñimiento, aumento de la micción, pérdida de apetito, aumento de la frecuencia cardíaca, vómitos, somnolencia, anorexia, pérdida de peso, insomnio, daño hepático, convulsiones y alucinaciones.

TIPO DE DROGA	NOMBRES DE LA DROGA	NOMBRES CALLEJEROS DE LA DROGA	DESCRIPCIÓN
Inhalantes 	Tolueno, queroseno, gasolina, tetracloruro de carbono, nitrato de amilo, nitrato de butilo, óxido nitroso	Gluey, Huff, Rush, Whippits	Disolventes, aerosoles y gases invisibles y volátiles que normalmente se encuentran en productos domésticos comunes (p. ej., marcadores con punta de fieltro, pintura en aerosol, ambientadores, líquido corrector para máquinas de escribir, butano, limpiadores de computadoras, pegamento y miles de otros productos) que producen vapores químicos que se inhalan para inducir efectos psicoactivos o que alteran la mente. Los inhalantes son una de las pocas sustancias que los niños pequeños suelen consumir más que los mayores.
Medicamentos Para El Resfrío 	Dextrometorfano de marcas de venta libre: Coricidin® HBP y Robitussin®	CCC, Dex, DXM, Poor Man's PCP, Robo, Rojo, Skittles, Triple C	Supresor de la tos que se encuentra en muchos medicamentos de venta libre para el resfriado en jarabe para la tos, en forma de píldora (como tabletas y cápsulas) o en polvo. El uso indebido de DXM por parte de adolescentes y adultos jóvenes se ve impulsado por su disponibilidad de medicamentos de venta libre y la amplia información en línea sobre "cómo abusarlo".
Alcohol 	Alcohol	Alcohol, cerveza, ron, licor de malta, vino, sangría	El alcohol es una droga que puede interferir con el desarrollo del cerebro en adolescentes y adultos jóvenes. La intoxicación por alcohol (o sobredosis) es el resultado de beber grandes cantidades de alcohol en un corto período de tiempo, lo que puede causar daño cerebral grave o la muerte. Beber a una edad temprana también hace que un trastorno por consumo de alcohol sea más probable más adelante en la vida.
Tabaco 	Cigarrillo	Bone, butt, cancer stick, cigarro, coffin nail, humo, puro, smoke	El tabaco contiene nicotina, una de las drogas más adictivas que se consumen en la actualidad. Los adolescentes que fuman cigarrillos son mucho más propensos a consumir marihuana que los que nunca han fumado.
Vapeo 	Cigarrillos electrónicos, nicotina, marihuana (cannabis), saborizantes	Cigarrillos electrónicos, e-cigs, e-hookahs, hookahs electrónicas, hookah pens, Juuling, Juuls, mods, tank systems, vapes, vape pens	El acto de inhalar y exhalar un aerosol o vapor hecho de un líquido o material seco que se calienta en un dispositivo electrónico (cigarrillo electrónico). El líquido puede contener saborizantes, nicotina, concentrados de marihuana u otros productos químicos.

CÓMO SE CONSUME

EFFECTOS

Los vapores se inhalan al aspirar o esnifar la sustancia directamente de un recipiente o dispensador. A veces, los vapores se inhalan después de depositarse dentro de una bolsa de papel o plástico, o se “jalan” de un trapo empapado en inhalante o de globos con óxido nítrico.

Posible parafernalia relacionada: latas de aerosol, globos, trapos

Estimulación leve, pérdida de inhibición, pérdida del conocimiento, deterioro del pensamiento, movimiento, visión y audición; dificultad para hablar, pérdida de coordinación, euforia, mareos; daño al sistema nervioso y a los órganos (por uso prolongado); muerte súbita por inhalación (por asfixia).

Beber grandes cantidades de medicamentos de venta libre para la tos; inhalar o inyectar tabletas, cápsulas, píldoras o polvos.

Posible parafernalia relacionada: aguja, pipa

Confusión, risa inapropiada, agitación, paranoia, euforia, alucinaciones, cambios sensoriales (p. ej., sensación de flotar), alteración de la audición y el tacto. Los efectos de la intoxicación por DXM incluyen extrema excitabilidad, letargo, pérdida de coordinación, dificultad para hablar, sudoración, presión arterial alta, náuseas, vómitos y movimientos espasmódicos involuntarios de los globos oculares. Las dosis altas de DXM tomadas con alcohol u otras drogas, incluidos los antidepresivos, pueden causar la muerte.

Tomado por vía oral en forma líquida.

Trastorno por consumo de alcohol, mareos, dificultad para hablar, alteración del sueño, náuseas, vómitos, resacas, deterioro de las habilidades motoras, comportamiento violento, deterioro del aprendizaje, trastornos del espectro alcohólico fetal, depresión respiratoria y muerte (en dosis altas).

Se fuman cigarrillos, puros y pipas. El tabaco sin humo (por ejemplo, tabaco para mascar, tabaco para chupar o tabaco rapé) se coloca dentro de la boca, entre los labios y las encías.

Enfermedades cardíacas y cardiovasculares, cáncer, enfisema, bronquitis crónica y más. Cuando las mujeres embarazadas fuman, esto puede provocar abortos espontáneos, partos prematuros y bajo peso al nacer.

Al chupar, se activa un dispositivo de calentamiento que funciona con baterías y vaporiza el líquido del cartucho. El aerosol o vapor resultante se inhala.

Tos y silbidos al respirar, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareos, paranoia, ansiedad, ataques de pánico y alucinaciones. Se ha demostrado que vapear marihuana causa graves daños pulmonares y la muerte. Aún no se conocen los efectos a largo plazo del vapeo.

3

¿Por qué los niños, adolescentes y adultos jóvenes usan drogas?

Los investigadores han intentado durante años averiguar cómo comienza el abuso de drogas. Han identificado *factores de riesgo* que pueden aumentar las posibilidades de uso de una persona, y *factores protectores* que pueden reducir el riesgo. Comprender los factores de riesgo y factores de protección puede ayudar a los padres y cuidadores a brindar el mejor apoyo posible para evitar que sus niños consuman drogas.⁶⁷

FACTORES DE RIESGO

Los jóvenes pueden probar el alcohol u otras drogas para aliviar el aburrimiento o tensión. Algunos son simplemente curiosos, mientras que otros quieren sentirse adultos o evitar la presión de los compañeros. Es más probable que prueben drogas debido a circunstancias o eventos llamados factores de riesgo. Algunos ejemplos de factores de riesgo para el consumo de sustancias en adolescentes y adultos jóvenes incluyen:⁶⁸

- Baja participación en las actividades escolares
- Amigos y compañeros involucrados en el uso del alcohol y otras drogas
- Actitudes de los padres que favorecen el consumo de alcohol y otras drogas, y consentimiento de los padres a que los adolescentes consuman alcohol y otras drogas
- Ver el consumo de alcohol u otras drogas en el cine o la televisión
- Poco contacto con el vecindario o sus residentes

Si bien aún se desconocen los efectos a largo plazo de la pandemia de COVID-19 en la salud pública y el bienestar, los CDC descubrieron, mediante una amplia encuesta nacional, que casi uno de cada cuatro adultos jóvenes de entre 18 y 24 años comenzó a consumir o aumentó su consumo de sustancias para afrontar el estrés asociado con COVID-19 en 2020.⁶⁹ Trate de ayudar a sus hijos a encontrar maneras positivas, seguras y saludables de controlar su ansiedad (siga leyendo para ver ejemplos). Además, si tiene antecedentes familiares de ciertos trastornos por consumo de sustancias, puede ser útil explicárselo a sus hijos.

Las experiencias adversas en la niñez, o EAN, pueden aumentar el riesgo de consumo de sustancias en el futuro. Las EAN se producen cuando los niños están expuestos a eventos agobiantes, como experimentar o presenciar violencia en el hogar o la comunidad, vivir con alguien familiar que padece una enfermedad mental o lidiar con una situación inestable debido a la separación de los padres o a que miembros del hogar estén en la cárcel o prisión.⁷⁰ Las EAN están asociadas con el inicio temprano del consumo de alcohol, el uso indebido de medicamentos recetados y un mayor riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias.⁷¹ Al identificar las EAN, aprender a prevenir estas experiencias y desarrollar las habilidades de afrontamiento de los niños, los padres y otros adultos responsables pueden fortalecer la resiliencia de un niño y prevenir el consumo de sustancias.⁷²

De manera similar, el estrés tóxico (aquella que se prolonga durante mucho tiempo) deja a los niños más vulnerables al consumo de sustancias en el futuro.⁷³ Este estrés tóxico puede ser causado por factores sociales, como vivir en barrios marginados, mudarse con frecuencia o carecer de alimentos. Otras causas del estrés grave y de largo plazo incluyen haber experimentado racismo sistémico o pobreza que fue resultado de tener oportunidades educativas y económicas limitadas.⁷⁴ Aunque muchos factores estresantes están fuera del control de los padres, los padres pueden brindar el apoyo y la conexión que sirven como amortiguador contra estos y otros factores de riesgo (siga leyendo para obtener más información sobre los factores de protección).

Redes sociales: ¿Son de todo malas?

Un reciente Informe del Cirujano General señala que casi el 95% de los jóvenes de 13 a 17 años reportaron usar una plataforma de las redes sociales, y más de un tercio dijo usar las redes sociales casi constantemente.⁷⁵ Su hijo puede estar expuesto a contenido relacionado con las drogas a través de sus redes sociales, y puede verse presionado a pensar en consumir drogas.

Las investigaciones han demostrado un vínculo entre los mensajes colgados en las redes sociales por sus amigos adolescentes sobre el alcohol y el posterior inicio de comportamientos de uso del alcohol.⁷⁶ Otra investigación entre estudiantes universitarios demostró que a mayor percepción de la frecuencia en mirar mensajes que colgaban en las redes sociales los compañeros sobre el alcohol, predecía el uso del alcohol en la universidad más allá del comportamiento de consumo del alcohol mostrado por los compañeros.⁷⁷

Otro estudio concluyó que los jóvenes que usaban las redes sociales a diario tenían un 67 % más de probabilidades de consumir productos de tabaco (incluido el vapeo) después de un año, en comparación con aquellos que usaban las redes sociales con menos frecuencia. La industria tabacalera atrae a los jóvenes glorificando el fumar mediante productos con sabor a caramelo, promociones y eventos sociales con celebridades, y otras tácticas seductoras. Este enfoque es particularmente eficaz en las plataformas de las redes sociales, lo que es preocupante porque expone a los jóvenes a contenido promocional dañino.⁷⁸

Además del consumo de sustancias, hay muchos indicadores de que las redes sociales tienen un alto riesgo de afectar muy negativamente la salud mental y el bienestar de los niños y adolescentes. A pesar de todo esto, según el informe del Cirujano General, la evidencia acumulada indica que la participación en las redes sociales también puede tener beneficios para algunos niños y adolescentes. Al final del día, está claro que se necesita más investigación para comprender plenamente el impacto de las redes sociales en el consumo de sustancias y la salud mental de los niños y adolescentes.⁷⁹

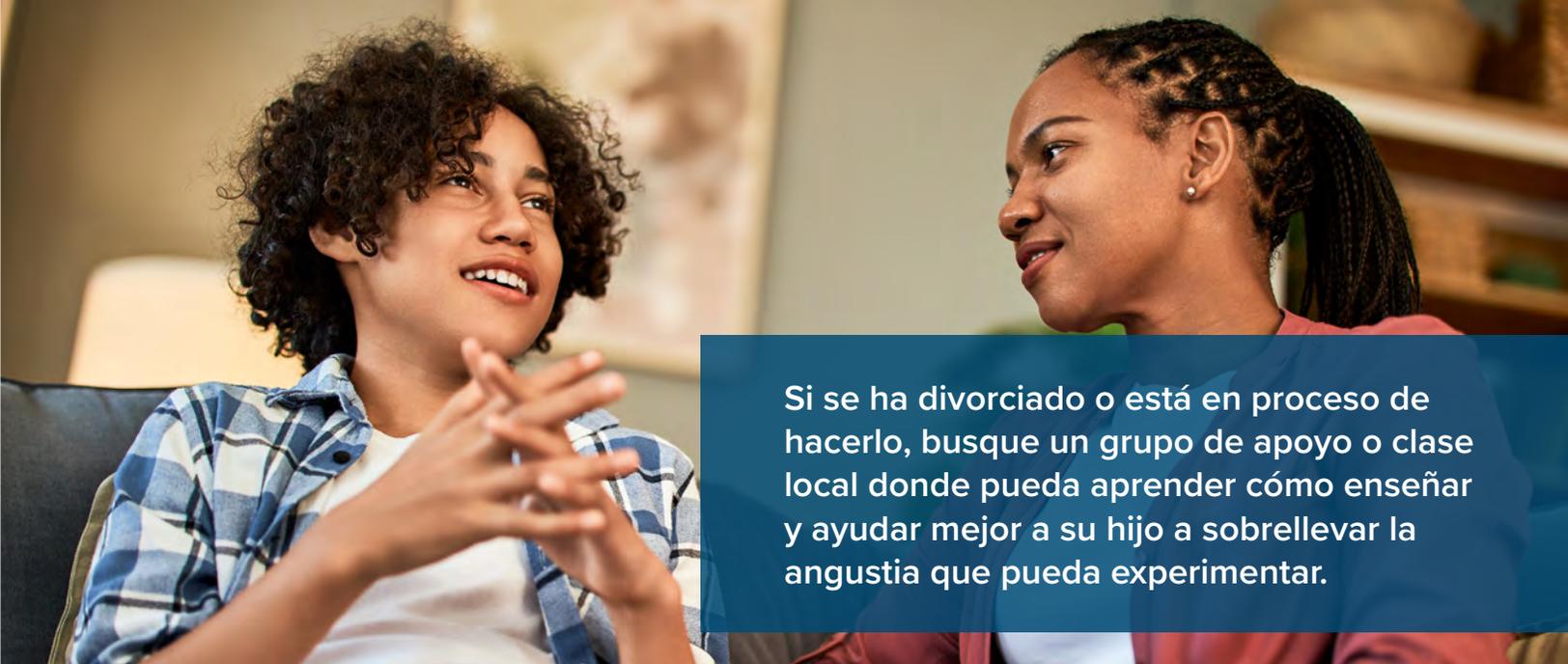
De lo que sí podemos estar seguros es de la necesidad de apertura al comunicarse con sus hijos sobre el uso de las redes sociales. Los pasos concretos que recomienda el Informe del Cirujano General incluyen:⁸⁰

- Crear de un plan familiar sobre las redes
- Crear zonas libres de tecnología y animar a los niños a formar amistades en persona
- Establecer lo que es un comportamiento responsable en las redes sociales
- Enseñar a los niños sobre la tecnología y empoderarlos para que participen responsablemente en línea según su edad
- Denunciar el ciberacoso, el abuso y la explotación en línea
- Colaborar con otros padres para establecer normas y prácticas comunes y apoyar programas y políticas sobre el uso correcto de las redes sociales

Obtenga más información de la publicación [Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory](#). (Las redes sociales y la salud mental de los jóvenes: Informe del Cirujano General de Estados Unidos).



Academia Estadounidense de Pediatría, Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil: <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health>



Si se ha divorciado o está en proceso de hacerlo, busque un grupo de apoyo o clase local donde pueda aprender cómo enseñar y ayudar mejor a su hijo a sobrellevar la angustia que pueda experimentar.

CÓMO PROTEGER A SU HIJO

Los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental a la hora de fomentar experiencias positivas en la primera infancia y la adolescencia. Para reducir el posible daño causado por los factores de riesgo, establezca un lazo sólido con sus hijos para que sepan que usted los ayudará siempre que tengan un problema y que pueden hacer preguntas sin miedo. Tal relación los ayuda a sentirse más seguros, a salvo, protegidos y menos propensos a recurrir al alcohol u otras drogas. Además, cuanto más cercano esté de sus hijos, más probabilidades habrá de que lo escuchen, sigan sus consejos y ejemplos de un estilo de vida sano y decisiones saludables. El médico o el consejero escolar de su hijo también pueden ser un buen recurso si necesita ayuda.

Un factor de riesgo para algunos jóvenes es el acoso escolar, así sea en persona o en línea. Este último consiste en publicar, compartir o enviar contenido negativo, dañino, falso o malintencionado sobre otra persona para causar vergüenza o humillación. El acoso cibernético ocurre en línea a través de las redes sociales como Facebook, X, Instagram, Snapchat; mensajes de texto; plataformas de charla y mensajería directa; foros en línea como Reddit; correo electrónico; o juegos virtuales.

El acoso en línea y en persona puede tener múltiples efectos negativos, incluido un mayor riesgo de consumir drogas, problemas psicológicos, mal desempeño académico y otros problemas. Esté atento a los cambios en el comportamiento de su hijo y conozca a sus amigos y compañeros de escuela. Fomente a sus hijos a que denuncien el acoso siempre que lo vean, así sea contra ellos o contra otra persona. Dígalos también que estarán seguros y que pueden pedir ayuda. Para obtener más información, visite www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it.

Asegúrese de que sus hijos usen la oportunidad de tener acceso en línea de manera inteligente. Conozca las aplicaciones que usan, los sitios web que visitan y la jerga de los jóvenes. Sepa con quién hablan en las aplicaciones de mensajería y texto, y las salas de charla que frecuentan. Revise su tarjeta de crédito y sus estados de cuenta bancarios para detectar señales de que su hijo puede estar comprando alcohol u otras drogas. También puede limitar su tiempo libre y establecer expectativas sobre cómo usarlo. Por ejemplo, podría asignar tareas domésticas apropiadas para su edad o sugerir otras actividades productivas. Más adelante en esta sección se ofrece información sobre cómo involucrarse en las redes sociales de su hijo.

También puede ver y familiarizarse con los videos en línea, programas de televisión y películas que sus hijos miran. Los personajes y relatos allí presentados son una buena oportunidad para iniciar conversaciones con ellos sobre qué piensan sobre las drogas, las relaciones, el sexo y otros temas de interés.

FACTORES PROTECTORES

Una meta importante en la prevención del consumo de drogas es mejorar los factores de protección y reducir los factores de riesgo.⁸¹ Algunos ejemplos de factores de protección incluyen:⁸²

- Normas familiares, escolares y comunitarias que comunican las expectativas acerca de no usar el alcohol y otras drogas de forma clara y coherente
- Padres, maestros, compañeros y miembros de la comunidad que brindan reconocimiento por el esfuerzo y los logros para motivar a las personas a participar en comportamientos positivos en el futuro
- Apego y compromiso con la familia, las escuelas y la comunidad, así como una comunicación positiva con ellos
- Desarrollar oportunidades adecuadas para alentar la participación significativa en la familia, la escuela y la comunidad

Un factor protector extremadamente potente es tener una relación sólida con un padre o cuidador. Dígale a su hijo que alguien que a quien le importa está siempre listo para ayudarle a cualquier hora del día o la noche. Hable con su hijo con regularidad para mantener abiertas las líneas de comunicación y generar confianza.

Al hablar sobre el alcohol y otras drogas, los padres pueden acceder a varios recursos para guiar la conversación. El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) ofrece consejos sobre cómo hablar con su hijo sobre las drogas en <https://nida.nih.gov/es/drug-topics/education/conversation-starters/para-iniciar-la-conversacion-10-preguntas-que-los-adolescentes-hacen-sobre-las-drogas-y-la-salud>.

SAMHSA también tiene una aplicación (en inglés) para su campaña llamada “*Talk. They Hear You.*” (Hable. Ellos escuchan) que ayuda a los padres y cuidadores a hablar con los jóvenes sobre el consumo de alcohol por menores de edad, aunque muchos de los conceptos también se aplican al consumo de otras drogas. La aplicación también sugiere preguntas que hacer e ideas para mantener la conversación activa. Obtenga más información en la página de recursos para padres y cuidadores en www.samhsa.gov/talk-the-hey-hear-you/parent-resources y a través de la aplicación “*Talk. They Hear You.*” en <https://www.samhsa.gov/talk-the-hey-hear-you/mobile-application>.

Dígale a su hijo que puede acudir a usted durante situaciones difíciles e inciertas. Formule el cuidado de sí mismo en su hijo primero identificando y abordando sus propios sentimientos sobre situaciones agobiantes. A medida que su hijo procesa cómo reaccionar, trate de ser comprensivo, permanezca lo más calmado posible y reduzca los otros factores de tensión en su vida.^{83,84}

Preste atención a los cambios bruscos de comportamiento, la forma de hablar, el lenguaje o las reacciones emocionales de su hijo, y no dude en ponerse en contacto con un profesional de la salud si su hijo desarrolla nuevos problemas conductuales o emocionales.

DEFINA REGLAS Y CONSECUENCIAS

Dígale a su hijo desde el principio, con frecuencia y con claridad que no quiere que consuman alcohol ni otras drogas. No asuma que ya lo saben.

Establezca reglas que le permitan a su hijo saber lo que usted espera y las consecuencias apropiadas por incumplir las reglas. Esté preparado para que su hijo lo ponga a prueba para ver si usted aplica las consecuencias o sanciones acordadas. Podría ser útil involucrar a sus hijos en la decisión sobre cuáles serán las consecuencias, ya que esto puede hacer que asuman más responsabilidad por su comportamiento.

Elogie a su hijo con frecuencia por respetar las reglas familiares. Por ejemplo, podría compartir un abrazo y decir: “Gracias por venir directamente a casa de la escuela”. Este refuerzo positivo aumenta la autoestima de su hijo y puede disminuir la probabilidad de que consuma drogas si se las ofrecen.^{85,86}

Ayude a su hijo a aprender maneras de cómo rechazar las drogas cuando se las ofrezcan. Por ejemplo, cuando se le ofrece un cigarrillo, su hijo podría decir: “Le prometí a mi papá que no lo haría” o “¡Si mi mamá me sorprendiera fumando, me castigaría!”. Esto le quita la presión a su hijo y le echa la culpa a usted, lo que puede ser preferible frente a sus compañeros. Para obtener más ideas que puede compartir con su hijo sobre cómo rechazar las drogas, descargue la hoja informativa de SAMHSA “Cómo ayudar a los niños a decir no a la presión de grupo” (en inglés) en <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/pep23-03-01-006.pdf>.

APARTE TIEMPO INDIVIDUAL

El fortalecer la relación entre padres e hijos va más allá de las reuniones familiares. Pase tiempo a solas con cada niño en su hogar. Pregunte qué está pasando en su vida sin que nadie más los escuche o interrumpa. Haga que esos momentos valgan la pena, ya sea que ocurran en un corto paseo en bicicleta, durante el camino a la escuela o mientras dobla la ropa. Estas charlas informales ayudan a establecer la comunicación necesaria para criar niños que entiendan los riesgos de consumir drogas.

Dígalos a sus hijos que estará allí cada vez que necesiten salir de un lugar donde haya alcohol o drogas. En caso de que no pueda ir a buscarlo inmediatamente, como cuando esté en el trabajo, busque un adulto responsable que pueda ir en lugar de usted.

PROPORCIONE EJEMPLOS POSITIVOS

Los niños aprenden de lo que ven. Sus actitudes y acciones son el ejemplo que ellos seguirán. Nunca insinúe que recurrir al alcohol u otras drogas es una buena manera de lidiar con los problemas. En su lugar, muéstreles a sus hijos formas saludables de manejar las situaciones difíciles, como hacer ejercicio, practicar deporte, escuchar música o hablar con un amigo.

Invite a otros adultos a servir de ejemplo positivo en la vida de su hijo. Los abuelos, por ejemplo, pueden reforzar los valores que trata de inculcar. Si viven lejos, conéctense por video para acercarse. Los vecinos y sus propios amigos también pueden desempeñar esta función.

PROMUEVA ACTIVIDADES SALUDABLES

Anime a sus hijos a mantenerse ocupados de forma saludable después de la escuela, los fines de semana o en el verano. Las actividades físicas, incluido el deporte en equipo, permiten que los niños hagan ejercicio, ayudan a lidiar con el estrés, y los ayudan a mantenerse sanos y alejados de las drogas.⁸⁷ Es posible que a su hijo le guste tomar clases de arte, participar en un círculo juvenil, servir de voluntario o realizar trabajos remunerados en su vecindario como trabajar en un campamento de verano, cortar el césped o cuidar niños. Lo más importante es hablar con sus hijos sobre lo que les gusta y ayudarlos a desarrollar esas habilidades, intereses y metas.

Muchas de las actividades extracurriculares de su hijo lo pondrán en contacto con otros adultos que pueden dar un ejemplo positivo o negativo. Conozca a estos otros adultos y comuníquese regularmente con ellos, ya sea reuniéndose con entrenadores deportivos o con los padres que dan empleo a su hijo.

INVOLÚCRESE... EN SU VIDA SOCIAL

Conozca a los amigos de su hijo y los padres de estos. Hable con ellos a menudo y comparta abiertamente cualquier inquietud que pueda tener. Comparta su oposición a que su hijo tome alcohol o drogas. Intercambie información de contacto y pídale que llamen si ven que su hijo infringe las reglas. Prometa hacer lo mismo por ellos.

Vigile a sus hijos. Si uno de ellos asiste a la fiesta de un amigo, llame a los padres del amigo y pregunte quién los supervisará. Explique que usted no aprueba el uso por menores de ninguna sustancia ilegal y pida que estas no estén presentes en la fiesta. También puede ir a la fiesta para verificar que todo anda bien.

Recuerde que usted es responsable de los amigos de su hijo cuando están en su casa. La mayoría de los estados tienen penas severas por proporcionar alcohol a menores. Guarde bajo llave cualquier alcohol que pueda tener en su casa y asegúrese de que nadie traiga alcohol o drogas a su casa.

INVOLÚCRESE... EN SUS REDES SOCIALES

Los jóvenes de hoy tienen un acceso significativo a un sinfín de contenido en las redes sociales, incluido el contenido que promueve el uso de sustancias, ya sea a través de temas colgados por otros o publicidad comercial directa. Un informe mostró que los adolescentes que usaban las redes sociales eran más propensos a usar tabaco, alcohol y marihuana que los adolescentes que no usaban las redes sociales. Además, las investigaciones han demostrado que existe una asociación entre los adolescentes que están expuestos a los comentarios sobre el alcohol colgados por sus amigos en las redes sociales y su futuro comportamiento a tomar alcohol.^{88,89}

Proteja a sus hijos hablándoles desde una edad temprana sobre cómo comportarse en línea. Encuentre sitios útiles que reflejen sus valores y que promuevan opciones saludables, y explórelas con su hijo. Comuníquese con sus hijos frecuentemente sobre los peligros presentes en las redes sociales, incluido conductas, contactos y contenidos inapropiados.⁹⁰

Quizás no quiera ser usted un padre metiche que fiscaliza demasiado las actividades de su hijo, pero no hay nadie mejor que usted para supervisar su comportamiento en línea, ya que hay poca protección legal para las actividades en línea de los adolescentes.⁹¹ Esto puede incluir limitar la cantidad de tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla, conocer las contraseñas de las cuentas de redes sociales de su hijo o usar controles parentales para las actividades en línea. El Departamento de Justicia ofrece un video útil y otros recursos sobre este tema en <https://www.justice.gov/opa/video/parents-stay-safe-home-stay-safe-online>.

INVOLÚCRESE... EN PROMOVER ESCUELAS SALUDABLES

La conexión escolar ocurre cuando los estudiantes sienten que los compañeros de escuela y los adultos de su comunidad se preocupan por ellos y su aprendizaje. Estos estudiantes son menos propensos a participar en conductas riesgosas y más propensos a obtener mejores calificaciones.⁹²

El Departamento de Educación de EE.UU. ha desarrollado encuestas adaptables y de alta calidad sobre el ambiente escolar **ED School Climate Surveys** y una plataforma web asociada para ayudar a las escuelas a evaluar su propio ambiente escolar. En un ambiente escolar positivo, todos colaboran en la educación de los jóvenes. Los estudiantes se sienten seguros, involucrados y respetados. Para obtener más información, descargue la Guía de los recursos sobre el ambiente escolar publicada por el Departamento de Educación para padres y educadores en www2.ed.gov/policy/elsec/leg/essa/essaguidetoschoolclimate041019.pdf.



Las actividades físicas, incluido el deporte en equipo, permiten que los niños hagan ejercicio, superen el estrés, y les enseña la importancia de mantenerse sanos y alejados de las drogas.⁹³

Las políticas escolares también están relacionadas con tasas más bajas de trastornos por consumo de sustancias y problemas de salud mental entre los estudiantes.⁹⁴ Si la escuela de su hijo no tiene un programa de educación sobre las drogas o una política escrita sobre incidentes relacionados con las drogas, reúnanse con el director, la junta escolar o la Asociación de Padres y Maestros (PTA) para crearlas.⁹⁵

El Departamento de Educación ha publicado una hoja informativa para ayudar a las escuelas, distritos escolares y universidades a prevenir problemas relacionados con las drogas, especialmente la sobredosis. Para obtener más información, descargue la hoja informativa, “Preparación para emergencias relacionadas con los opioides en las escuelas K-12 y instituciones de educación superior” en <https://rems.ed.gov/docs/Opioid-Fact-Sheet-508C.pdf>.

INVOLÚCRESE... EN LA COMUNIDAD

Conozca a sus vecinos. Pídeles que le informen sobre actividades inusuales en su hogar después de la escuela o cuando usted no está en casa. Haga usted lo mismo por ellos cuando usted esté en casa.

Pregúnteles a los dirigentes comunitarios qué están haciendo para proteger a los niños. Pregúntales si hay círculos juveniles libres de drogas



SAMHSA, “Parents’ Night Out” Educational Sessions: <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parents-night-out>

donde los adolescentes puedan pasar el rato, escuchar música o practicar deportes. Si no los hay, reúnanse con las autoridades y averigüe cómo crear esos lugares. Pregúnteles también si hay leyes, como la verificación de edad en tiendas o eventos públicos, y si se aplican rigurosamente.

Además, tenga en cuenta lo siguiente:

- El Marco Estratégico de Prevención de SAMHSA muestra a los miembros de la comunidad cómo abordar el uso de sustancias y los problemas relacionados. Más información en <https://go.usa.gov/x62gM>.
- Organizaciones como las Coaliciones Comunitarias Antidrogas de EE.UU. en www.cadca.org pueden ayudar a su comunidad a identificar y abordar los problemas locales. CADCA trabaja con más de 5,000 coaliciones comunitarias en todos los estados y territorios de EE.UU. y en más de 30 países de todo el mundo.
- Existen modelos de organización comunitaria que han demostrado reducir los factores de riesgo y el consumo de sustancias. Tanto PROSPER como Communities That Care han sido evaluadas rigurosamente y se ha determinado que son eficaces en la reducción de factores de riesgo, el aumento de los factores protectores, y la reducción del consumo de drogas y sus consecuencias negativas.^{96,97,98}
- El Programa de Apoyo a Comunidades Libres de Drogas es un programa de subvenciones federales que proporciona fondos a coaliciones de tipo comunitario para prevenir el consumo de drogas entre los jóvenes. En 2022, uno de cada cinco estadounidenses vivía en una comunidad con una coalición de esta índole financiada por DFC. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/overdose-prevention/php/drug-free-communities>.



Christian presentando una capacitación de CADCA en Baton Rouge

Prevencción en acción

CHRISTIAN DAVIS — BATON ROUGE, LOUISIANA

Christian Davis es un estudiante de psicología en la Southern University. Él se involucró por primera vez con el Centro de Recursos para la Prevencción de Luisiana (LCPR) cuando la directora de la organización, Catrice L. Tolbert, Ph.D., le sugirió que asistiera a algunos eventos como complemento a sus estudios de psicología. Asistiendo a los eventos de LCPR, Christian logró un mejor entendimiento de cómo funciona la prevencción. Luego comenzó a trabajar con LCPR en Southern University durante el otoño de 2023.

Christian también asistió a clases de certificación en prevencción, incluido dos con CADCA (Coaliciones Comunitarias Antidrogas de EE.UU.) donde fungió como enlace juvenil ante la LCPR. Allí, aprendió que le gustaba hablar a grupos grandes y entablar relaciones con personas de todo el país interesadas en la prevencción.

Luego, Christian quiere colaborar con LCPR en una campaña para que los estudiantes de Southern University conozcan los efectos nocivos para el cuerpo del vapeo.

LCPR se estableció en el Departamento de Psicología a través de la Nelson Mandela College of Government and Social Sciences at Southern University and A & M College. El Centro ofrece servicios de capacitación y asistencia técnica a profesionales de la salud y la prevencción del abuso de sustancias. Estos servicios están disponibles para los jóvenes, las comunidades y los profesionales de la salud, especialmente aquellos que brindan servicios para prevenir el abuso de las drogas.

A man with glasses and a green plaid shirt is sitting on a skateboard, leaning forward and talking to a young boy in a green t-shirt. The man is smiling and looking at the boy. The boy is looking back at the man. The background is a bright, outdoor setting with trees.

4

¿Cómo hablo con mi hijo sobre las drogas?⁹⁹

Para algunos padres es difícil hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas. Pero es importante enseñarles sobre estas sustancias y sobre qué usted quiere que hagan si se les ofrecen drogas. Estas conversaciones no son un evento único sino continuo. Comience a hablar con ellos desde pequeños y continúe a medida que crecen y su nivel de interés y comprensión van cambiando. Su predisposición para hablar con ellos (y escucharlos) les dice que le importa lo que a ellos les interesa, y le brinda a usted un mejor entendimiento de su mundo.

Una gran parte de la comunicación es escuchar. Por ejemplo, pregúnteles a sus hijos qué saben sobre la marihuana. Pregúnteles si creen que el alcohol es peligroso. Pregúnteles qué creen que puede pasar si alguien abusa de estimulantes recetados. Su postura es importante porque si creen que una droga en particular es peligrosa, es posible que tengan menos probabilidades de consumirla; si creen que una droga es inofensiva, es posible que tengan más probabilidades de consumirla. Depende de usted decirles a sus hijos que las drogas tienen graves efectos sociales y para la salud.

Pregúntele a su hijo qué espera del futuro. Pídale que explore y analice qué podría ser un obstáculo para lograr sus sueños. Ayúdelos a comprender las consecuencias a corto y largo plazo del consumo de drogas.

En algún momento, es probable que su hijo le pregunte si usted alguna vez ha consumido drogas. Si su respuesta es no, explique cómo las evitó y qué beneficios tuvo por no consumir drogas. Si su respuesta es sí, explique por qué quiere que su hijo tome decisiones saludables para su cuerpo y mente, incluido no consumir drogas mientras su cerebro aún se esté desarrollando. No es necesario que confiese todo lo que ha hecho, pero explique honestamente qué lo atrajo a las drogas y por qué quiere que su hijo las evite. También puede enfatizar que algunos adultos pueden consumir sustancias ocasionalmente y tener control sobre su uso.

Podría decir cosas como:

- “Fumaba marihuana para quedar bien con los demás o encajar, pero ahora reconozco lo dañino que era. Y es mucho más peligroso usarla ahora porque es más potente y concentrada. Entiendo los efectos devastadores que puede tener en tu cerebro y en tu futuro, así que voy a hacer lo que pueda para ayudarte a alcanzar tu potencial, tomar decisiones saludables y evitar las drogas. Si pudiera hacer las cosas de nuevo, nunca lo habría intentado. Espero que tú tampoco lo hagas.”
- “Las drogas eran ilegales en ese entonces al igual que ahora, y hay graves consecuencias si te encuentran con ellas, lo que podría impactar tu futuro negativamente.”
- “Probé las drogas, pero sentía que me controlaban y no podía dejarlas. Finalmente las dejé, pero fue muy difícil la recuperación y evitarlas después. Espero que tú nunca las pruebes.”
- “Pudiese parecer que muchos niños de tu edad usan las drogas, pero no es así. Además, el consumo de drogas puede reducir tus oportunidades de éxito en la escuela y en el trabajo.”

Esta sección sugiere cómo hablar con niños de varias edades. Aunque se divide en estudiantes de preescolar, primaria, intermedia, secundaria y adultos jóvenes, la edad de los estudiantes en estos niveles de estudio pueden variar según la jurisdicción. Además, los niños no necesariamente se desarrollan al mismo ritmo, y los problemas de drogas varían de una comunidad a otra. Utilice las sugerencias que mejor se adapten al nivel de madurez de su hijo y su entorno.

CONSEJOS PARA HABLAR CON NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Los niños pequeños hacen muchas preguntas. Al responder, les indica que ellos pueden confiar en usted para dar respuestas honestas. A lo largo de la primera infancia, incluso cuando un niño ingresa al preescolar o asiste a la guardería, la familia desempeña el papel más importante en su desarrollo.¹⁰⁰

No se preocupe que hablar sobre las drogas le dé ideas a su hijo sobre usar drogas o lo tiene a experimentar. Es posible que sepan lo importantes que son los medicamentos e incluso que recuerden que usted les dio algunos cuando estaban enfermos. Recuérdele que los medicamentos de venta libre tienen un uso correcto y que los deben tomar solo cuando están administrados por adultos de confianza, como padres y cuidadores.

Las actitudes que sus hijos forman a temprana edad les ayudan a tomar decisiones saludables cuando sean mayores. Hable a menudo con los niños en edad preescolar y escuche lo que dicen.

- Los niños pequeños imitan a los adultos, así que aproveche cada oportunidad que pueda para compartir lo que piensa sobre el consumo de drogas. Cuando vea una colilla de cigarrillo en la acera, por ejemplo, dígame a su hijo que el tabaco puede causar graves enfermedades y muerte.
- Enséñeles según su nivel de entendimiento. Los niños de esta edad escucharán mientras usted explica que cosas como los productos de limpieza o la pintura contienen ingredientes nocivos. Advírtales que nunca deben tomar un medicamento a menos que usted, un abuelo, un cuidador o profesionales como médicos y enfermeros se lo den.
- Los niños en edad preescolar tienen períodos de atención cortos, así que dé respuestas cortas y honestas. Si de vez en cuando toma una cerveza el fin de semana y su hijo de 4 años quiere probarla, trate de interesarlo en otra cosa diciendo: “No, esta bebida es solo para adultos, y si las tomas te pondrás muy mal y enfermo. Déjame servirte un poco de jugo en su lugar”.
- Enséñele a su niño a tomar sus propias buenas decisiones. Si le gusta un superhéroe o a un atleta famoso, anímelo a comer alimentos saludables para que crezcan y sean fuertes como su ídolo. Además, permítales tomar decisiones (por ejemplo, qué vestir por la mañana) que generen confianza en su capacidad de hacerlo.

CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE PRIMARIA (DE 6 A 10 AÑOS)

Los niños de esta edad están ansiosos por aprender. Puede hablar con ellos sobre las consecuencias de usar drogas, como la adicción y trastornos físicos y mentales. Se debe seguir enseñando y promoviendo las buenas prácticas para una vida saludable.

Establezca rutinas que permitan conversaciones ininterrumpidas con su hijo. Cenar o compartir otras comidas juntos ofrece una gran oportunidad para hablar y escuchar. Una caminata después de la escuela se puede hacer en tan solo 15 minutos y permite comunicarse y desarrollar confianza con su hijo.

- Explique cuáles son las drogas buenas y las malas. Dígame que los niños solo deben tomar medicamentos cuando el adulto a cargo se lo indique. (Esto incluye medicamentos que se recetan para tratar el TDAH que se suele diagnosticar y tratar con medicamento a estas edades.) Asegúrese de que entiendan que incluso un buen medicamento puede ser dañino y enfermarlo o matarlo si no se lo recetaron, si se toma por los motivos equivocados (para drogarse) o de modo equivocado (tomarse demasiado).
- Repita su mensaje regularmente. Recuérdeles a los niños que algunas drogas pueden dañar el cerebro o causar una sobredosis mortal. Explique cómo incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden enfermar a los niños y dañar su cerebro, lo que dificultará aprender y recordar cosas en la escuela.

Almacenamiento seguro de medicamentos

Siga las siguientes normas para asegurar los medicamentos¹⁰¹:

- Elija un lugar seguro en su casa para guardar los medicamentos, como un lugar que esté fuera de vista y del alcance de los niños pequeños.
- Siempre vuelva a cerrar la tapa de los frascos de medicamentos, y si el frasco tiene una tapa de bloqueo a menores, dele vuelta hasta que escuche que tranca o la tapa no puede girar más.
- Siempre vuelva a colocar los medicamentos en su lugar de almacenamiento seguro, no los deje en la encimera de la cocina ni cerca de la cama de su hijo.
- Pida a los miembros de la familia, a los invitados y a otros visitantes cuando están en su casa que mantengan los bolsos o abrigos que contengan medicamentos fuera de la vista y el alcance de los niños.
- Mientras viaja, busque un lugar de almacenamiento seguro que esté fuera de la vista y del alcance de los niños pequeños, como un armario alto.

- A los niños les encantan los elogios, así que déselos con frecuencia cuando se los merecen. Esto puede incluir momentos en los que su hijo elige hacer algo diferente a sus amigos. Dígales que confía en su capacidad para evitar la presión de los compañeros y tomar buenas decisiones.
- Esta es una buena oportunidad para involucrar a otros en sus esfuerzos. Por ejemplo, cuando su hijo ingresa a la escuela primaria, ofrezca ayudar con una actividad escolar o un evento con mensaje antidrogas.
- Si su hijo no le pregunta sobre el alcohol u otras drogas, tome la iniciativa. Comience las conversaciones utilizando eventos en las noticias o en sus propias vidas. Esto es cierto sin importar la edad del niño. Por ejemplo, cuando se entera de que el hermano mayor de un amigo de su hijo fumaba marihuana mientras llevaba el amigo en su automóvil, se puede hablar sobre la importancia de no viajar en un automóvil con alguien que esté usando drogas y explicar qué hacer en esa situación. Podría decir: “El hermano de Kevin hizo algo ilegal y podría haber tenido un accidente grave. Espero que sepas que puedes llamarme si alguien con quien viajas está bebiendo o consumiendo otras drogas. Iré a buscarte, de día o de noche”. Se puede añadir: “Vas a conducir en unos años, y me alegro de que te des cuenta de lo peligroso que es beber o usar otras drogas y conducir”.

CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE ESCUELA INTERMEDIA (DE 11 A 14 AÑOS)

Comenzar la escuela intermedia (junior high o middle school) es un gran paso. Si comenzó a hablar con sus hijos sobre el alcohol u otras drogas a una edad temprana, probablemente ya conocen sus valores y tengan una buena base de información. Si no comenzó antes, este es un buen momento para hacerlo. Es posible que el niño ya esté experimentando presiones que pueden conducir al consumo de sustancias.

Este también es un momento importante para escuchar, observar y consultar con otros padres.

- Al igual que con los niños más jóvenes, anime a sus hijos en edad de escuela intermedia a compartir sus sueños. Pregúnteles qué actividades disfrutaban y ayúdelos a seguir esos intereses de manera positiva, como participar en el arte, la música, los deportes, el servicio comunitario y los clubes académicos. Hable con ellos sobre cómo tomar buenas decisiones, vivir de manera saludable, y establecer metas.



A los niños les encantan los elogios, así que déselos libremente cuando se lo merezcan.

- A esta edad, los adolescentes comienzan a preocuparse más por su apariencia. Recuérdeles que es normal que sus cuerpos cambien. Encuentre formas saludables de ayudar a aumentar su confianza y manejar el estrés. Hábleles sobre cómo el alcohol y otras drogas pueden perjudicarlos. Si a sus hijos les interesan los deportes, dícales que manteniéndose saludables tendrán mayor éxito y que deben evitar “soluciones rápidas” como los esteroides anabólicos que dañaran su cuerpo.
- Los amigos influyen mucho en estas edades, así que conozca a los amigos de sus hijos. Si los lleva a algún lugar o comparten el automóvil, por ejemplo, puede escucharlos para aprender los problemas y tendencias actuales, así como aprender cómo interactúa su hijo con los demás. Si su hijo tiene dificultades sociales o parece atraído a un grupo poco saludable o dudoso de compañeros, trate de determinar el porqué.
- Cuando se reúna con los amigos de su hijo, mencione sus reglas sobre el uso del alcohol por menores de edad, fumar/cigarrillos electrónicos y el uso de otras drogas. Conozca a los padres de los amigos y comparta con ellos su deseo de criar hijos que comprendan los riesgos del uso de las drogas.
- Hable sobre lo que harían o dirían si ven el uso de alcohol o drogas en una fiesta. Ayúdelos a pensar en frases que podrían decir si alguien les ofreciera alcohol o drogas, como “Eso es muy malo para ti”; “Me castigarían si bebiera una cerveza”; “No gracias, no es lo mío”; o cualquier otra frase que su hijo elija.
- Dícales a sus hijos con frecuencia que irá a buscarlos en cualquier momento si necesitan salir de un lugar donde se consume alcohol o drogas, incluso en medio de la noche. Promételes que no se meterán en problemas por llamarle. También pueden establecer una palabra de auxilio que puedan enviar por texto si necesitan su ayuda y llamar no es una opción. Si sabe de antemano que no estará disponible para recoger a su hijo, busque un adulto responsable que pueda ir en su lugar si es necesario y asegúrese de que su hijo tenga ese número de teléfono.

- Recuerde, escuchar a su hijo es tan importante como hablarle. Quizás tenga que hacer preguntas que requieran más que un simple “sí” o “no”. Se pueden usar películas, letras de canciones o eventos de la vida real como temas. Por ejemplo, “En esa película de anoche, la chica comenzó a beber cerveza para relajarse. ¿Crees que fue una buena idea?” o “Mi amiga descubrió que su hijo de 14 años ha estado fumando marihuana y tiene una enfermedad llamada trastorno por consumo de cannabis. Va a un centro de tratamiento para dejar su adicción y ponerse mejor. ¿Cómo crees que será pasar por eso?” (Para obtener información sobre cómo ayudar a los miembros de la familia a buscar tratamiento, consulte www.samhsa.gov/families.)
- A esta edad es posible que su hijo ya esté en las redes sociales. Enfatique los peligros de comprar píldoras o cualquier medicamento a través de las redes, que es donde los traficantes de drogas se anuncian para vender píldoras falsas que pueden matar.¹⁰²
- Es posible que tenga que asumir el papel de maestro. Por ejemplo, los niños pueden pensar que está bien si solo beben alcohol, pero se mantienen alejado de otras drogas. Hable con ellos sobre los riesgos de consumir todo tipo de sustancias, incluido el alcohol. Además, enséñeles cómo encontrar información creíble en sitios web como www.justthinktwice.com, que fue desarrollado para adolescentes y adultos jóvenes. Incluso puede exigirles que visiten este sitio web y relaten lo que aprendieron antes de ir a su primera fiesta.

CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE SECUNDARIA (15 A 18 AÑOS)

A esta edad, la mayoría de los jóvenes han tenido muchas oportunidades de probar el alcohol y otras drogas. Incluso si no lo han hecho, probablemente hayan visto a otros hacerlo, a veces en exceso y tal vez con graves consecuencias, ya sea en persona o en las redes sociales. También es posible que conozcan a jóvenes con trastornos por consumo de sustancias.

No puede elegir a los amigos de sus hijos. Solo puede ayudar a crear oportunidades para que elijan opciones saludables con amigos y actividades que no impliquen beber, fumar u otras drogas.

- Los adolescentes de esta edad suelen comprender lo que puede pasar si usan drogas. Cuando piensen en su futuro, recuérdelos que el consumo de sustancias puede descarrilar sus sueños. También puede obstaculizar acceder a los estudios superiores, unirse al ejército o conseguir ciertos empleos. Anímelos a seguir participando en actividades que disfruten, como se explicó en la sección anterior sobre cómo hablar con estudiantes de escuela intermedia.
- Asegúrese de que su hijo comprenda los trastornos del espectro alcohólico fetal y sus causas. No hay nivel seguro de alcohol en los menores de edad y no hay una cantidad segura de alcohol que una mujer embarazada pueda tomar sin posibles consecuencias de por vida para el feto. Usted y su adolescente pueden aprender sobre el daño causado por el uso del alcohol y otras drogas durante el embarazo en <https://www.cdc.gov/maternal-infant-health/pregnancy-substance-abuse/index.html>).
- Los adolescentes quieren independencia, pero necesitan límites apropiados. Pídales que ayuden a establecer esos límites (como a qué hora regresar a casa). Además, pregúnteles qué consecuencias creen que son justas por incumplir las reglas. Aplique consistentemente las sanciones si incumplen las reglas, y no se rinda simplemente cuando se resistan. Están probando los límites, y esto es normal.
- Dígales a sus hijos con frecuencia que usted se preocupa por ellos y que son importantes para usted. Demuestre lo que dice y dedique tiempo a solas con ellos. Una relación cercana con ellos hará más probable que acudan a usted cuando tengan preguntas o inquietudes sobre las drogas, incluido el alcohol, y demás preocupaciones que surgen durante la adolescencia. Incluso cuando buscan independizarse, quieren que alguien a quien aman y respetan les preste atención. ¡Lo necesitan!

- Enterase de las tendencias actuales. La Tabla de Identificación de Drogas al final de la **Sección 2** muestra algunas (pero no todas) las sustancias que comúnmente se usan y se abusan. Nuevas drogas aparecen todo el tiempo, y lo que es popular en su comunidad puede no estar en la lista. Pregúntele a su hijo adolescente sobre las drogas que se usan en su escuela, en las casas de sus amigos y en las fiestas.
- Enfatique los peligros de comprar pastillas o cualquier medicamento a través de Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, X, YouTube u otras redes sociales. Visite [DEA.gov/onepill](https://www.dea.gov/onepill) con su hijo adolescente para obtener más información sobre el predominio de píldoras falsas.
- A veces, los adolescentes insisten que sus padres les permitan beber en casa, argumentando que es más seguro que tomar en otras partes. No se lo permita, y no permita que su hijo organice una fiesta en su casa donde se sirva alcohol. Si lo hace, demostrará que aprueba que los menores de edad tomen alcohol. Además, usted podría ser legalmente responsable de cualquier cosa que les suceda a los menores que beben en su hogar, incluido lo que suceda cuando salen de su casa. En su lugar, pregúnteles por qué quieren beber y analicen qué actividades alternativas, divertidas y saludables podrían hacer con sus amigos.
- Sus hijos pueden querer entrar en un debate con usted sobre el uso de la marihuana por razones médicas o de otro tipo. Aproveche esta oportunidad para tener una conversación informada con ellos. Asegúrese de que su hijo sepa que el consumo de marihuana en cualquier forma es ilegal para jóvenes y adultos jóvenes menores de 21 años, tiene efectos nocivos en el cerebro adolescente en desarrollo y está prohibido por ley federal.
- Al igual que con los jóvenes de otras edades, felicítelos por tomar buenas decisiones. Si saben que usted los apoya y se preocupa por su salud y bienestar, puede motivarlos a vivir libres de drogas.
- La crianza de los hijos no se detiene cuando su hijo se va a la universidad o se muda de la casa. Muchas universidades tienen programas para estudiantes de primer año que cubren las políticas, programas y servicios de prevención del abuso del alcohol y otras drogas de la escuela. Si es así, asista con su hijo; de lo contrario, averigüe cuál oficina es responsable de proporcionar esa información y vaya con su hijo a obtenerla. Pregunte si los programas antidrogas están respaldados por evidencia (como, por ejemplo, la investigación científica confiable de prevención). Asegúrese de que su hijo conozca las sanciones legales y escolares por conducir un auto bajo la influencia de las drogas, incluido el alcohol; beber alcohol cuando es menor de edad; tomar drogas ilegales; y usar un carnet falso de identificación.

CONSEJOS PARA HABLAR CON ADULTOS JÓVENES (DE 18 A 21 AÑOS)

En estas edades, es posible que su hijo esté terminando la escuela secundaria y afrontando decisiones importantes sobre el resto de su vida, como por ejemplo si debe asistir a la universidad de inmediato, incorporarse a la fuerza laboral o al servicio militar, o seguir otro camino. Este puede ser un momento agobiante para muchos adultos jóvenes y, a menudo, puede conducir a un aumento en el uso de sustancias. También puede ser un momento emocionante en el que los adultos jóvenes pueden tener más libertad y oportunidades de formar nuevas relaciones y vivir nuevas experiencias, lo que puede implicar que se les ofrezca ciertas sustancias por primera vez.

En 2022, los adultos jóvenes de 18 a 25 años tuvieron el porcentaje más alto (40,9%) de consumo de drogas ilícitas en el último año en comparación con todos los demás grupos de 12 a 64 años (adultos de 26 años o más: 23,7%; adolescentes de 12 a 17 años: 14,3%).¹⁰³ Aunque puede ser más difícil mantenerse en contacto con su hijo a medida que se independiza y es más autosuficiente, su hijo adulto joven aún puede pedirle orientación y consejo. Lo que usted le diga sobre las drogas cuenta.¹⁰⁴



Una relación cercana con sus hijos hará más probable que acudan a usted cuando tengan preguntas o inquietudes sobre las drogas, incluido el alcohol, y demás preocupaciones.

- Las conversaciones con su hijo adulto joven pueden verse cambiar notablemente a medida que madura y se independiza. Es posible que ya no viva en casa o que tenga un trabajo con horarios que le impida verlo con frecuencia. Cuando sí lo vea, busque la oportunidad de conversar sobre el tema de las drogas.
- A estas alturas, los adultos jóvenes pueden haber sido testigos de trastornos causados por el uso de drogas, ya sea viendo a un amigo engancharse en las drogas y después recuperarse, observar borracheras en la universidad o ver como un compañero de trabajo murió por una sobredosis de fentanilo. Hable con su hijo adulto joven sobre lo que ha experimentado y lo contento que usted está de que no escogió no beber ni usar otras drogas.
- El proceso de admisión a la universidad ofrece muchas oportunidades naturales para hablar con su hijo sobre el uso de las drogas. Al andar por el campus, podría hablar sobre lo que su hijo piensa de las residencias estudiantiles libres de drogas. Cuando pasan por puntos de venta de alcohol o cannabis en la comunidad, podrían hablar sobre lo fácil que es adquirirlas y cómo resistir la presión de beber o usar otras drogas.
- Si ya están en la universidad, recuérdelos que evitar las drogas puede ayudarlos a seguir adelante con sus estudios y sus futuras opciones profesionales. Pregúnteles cómo manejarían situaciones en las que el consumo de sustancias por parte de sus compañeros podría crear problemas, como la interrupción del tiempo de estudio o caer en situaciones sexuales no deseadas. Si ya están en la fuerza laboral, hable sobre como las drogas pueden provocar riesgos de seguridad o la pérdida del trabajo.
- Los adultos jóvenes que ingresan a la fuerza laboral pueden estar expuestos a compañeros de trabajo mayores que beben o usan otras drogas. Hable con su hijo sobre sus opciones laborales, compañeros de trabajo y situaciones difíciles en el trabajo. En estas conversaciones, busque cómo hablar sobre la presión de beber y usar otras drogas.

- Recuérdelo a su hijo que el consumo de sustancias lo pone a él y a sus amigos en peligro. El consumo excesivo de alcohol está relacionado con accidentes automovilísticos, ahogamientos, heridas por arma de fuego, e intoxicación por alcohol. Puede ser más difícil tomar buenas decisiones al beber, como protegerse durante las relaciones sexuales.
- En caso de duda, establezca los hechos: en casi todas las ocasiones usar drogas y conducir ebrio es contra la ley. Explique que ser arrestado y condenado por usar drogas o alcohol puede dificultar obtener trabajo o avanzar en la carrera.
- Ya sea que esté lejos en la universidad, trabajando o en otra actividad, su hijo puede conocer nuevos amigos, diferentes de los amigos de la infancia y la escuela secundaria con los que creció (y cuyos padres y valores usted podría haber conocido). Si su hijo aún vive cerca, anímelo a invitar a sus amigos a comer. Si su hijo está lejos de casa, llévalo a él y a algunos de sus amigos a comer la próxima vez que lo visite. Esta puede ser una excelente manera de conocer a los nuevos amigos de su hijo y mantenerse conectado con su vida.

TEMAS DE CONVERSACIÓN

Hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas no tiene por qué ser difícil. Las siguientes oportunidades pueden servir como momentos de enseñanza:

- Si ve a un joven fumando, hable sobre los efectos negativos del tabaco.
- Si ve una noticia interesante, analízela con su hijo. ¿Un conductor ebrio atropelló o mató a alguien? ¿Una pareja joven drogada tuvo relaciones sexuales sin protección y ahora hay un embarazo no deseado? Pregúntele a su hijo cómo se siente acerca de estas situaciones y las consecuencias.
- Mientras mira una película o un programa de televisión con sus hijos, pregúnteles si el uso del alcohol o las drogas en la presentación parece divertido. Hable de lo que les pasa a esos personajes ficticios o lo que ocurre en la realidad.
- Si lee, escucha o conoce de alguien afectado por el consumo de drogas, recuérdelo a su hijo que casi cualquier persona puede caer en la adicción. Hable sobre la importancia del tratamiento y el apoyo a las personas que se recuperan de la adicción.

POR QUÉ HABLAR CON SU HIJO SOBRE EL ALCOHOL¹⁰⁵

- La probabilidad de que los niños consuman alcohol aumenta a medida que crecen. **Alrededor del 10% de los niños de 12 años dicen que han probado el alcohol.** Esa cifra aumenta al **50% a los 15 años.** Cuanto antes hable con ellos, más influencia tendrá.
- Los padres ejercen mucha influencia en la decisión de un niño de experimentar con el alcohol. Alrededor del **80% de los niños** dicen que los padres deberían decidir sobre su uso del alcohol.
- Lo mejor es hablar con los niños antes de que beban, pero cualquier momento es mejor que nunca. Si es directo y honesto con ellos, es más probable que sigan sus reglas y consejos. Nunca es demasiado temprano para hablar con los hijos sobre el alcohol.

LO QUE SE DEBE HACER Y LO QUE NO AL HABLAR CON NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES SOBRE LAS DROGAS, INCLUYENDO EL ALCOHOL¹⁰⁶

SÍ	NO
Explíqueles los peligros utilizando un lenguaje que comprendan.	No reaccione con ira, incluso cuando su hijo diga barbaridades que lo sorprenden.
Explique por qué no quiere que consuman esas sustancias. Por ejemplo, explique que las sustancias pueden alterar su concentración, memoria y habilidades motoras y pueden conducir a malas calificaciones.	Explique por qué no quiere que consuman esas sustancias. Por ejemplo, explique que las sustancias pueden alterar su concentración, memoria y habilidades motoras y pueden conducir a malas calificaciones.
Esté ahí cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o la noche, a pesar de que usted tiene otras responsabilidades que cumplir.	No asuma que sus hijos ya saben cómo resistir la tentación. Al contrario, que edúquelos sobre los riesgos y las alternativas para que puedan tomar decisiones saludables. Aconséjeles a practicar cómo decir no para que estén preparados cuando la situación se presente.
Confíe en su propia habilidad de ayudar a su hijo a crecer libre de drogas y alcohol.	No hable sin escuchar lo que su hijo tenga que decir.
Elogie a sus hijos cuando se lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y los hace sentir bien sin usar drogas ni alcohol.	No invente cosas. Si su hijo le hace una pregunta que usted no puede responder, prométale que buscará la respuesta correcta para aprender juntos. Luego, ocúpese de encontrar la respuesta y vuelvan a conversar.



5

¿Qué hago si creo que mi hijo ya está usando drogas?

A veces, por mucho que los padres se esfuercen, sus hijos experimentan con las drogas, incluyendo el alcohol. Si sospecha que algo sucede con su hijo, tome medidas para averiguarlo con certeza.

Un niño que actúa desinteresado o parece cansado, deprimido o enojado sin razón, podría estar experimentando con las drogas. Otros indicios pueden incluir:¹⁰⁷

- Problemas en la escuela
- Señales físicas
- Apariencia descuidada
- Cambios en el comportamiento
- Cambio de amistades (p. ej., se aparta de sus amigos de la infancia, empieza a salir con muchachos mayores, y trata de encubrir el tiempo que pasa con sus nuevos amigos)
- Problemas financieros
- Ciertos olores
- Presencia de parafernalia de drogas (obtenga más información en www.getsmartaboutdrugs.gov/content/how-identify-drug-parafernalia)
- Estas señales no siempre significan que hayan problemas con el abuso de drogas, pero sí pueden ser motivo de preocupación. Así que trate de averiguar más a fondo qué está pasando. Encuentre información adicional en www.getsmartaboutdrugs.com/content/signs-drug-use.

CÓMO PROCEDER

Comparta sus sospechas con su cónyuge, pareja o alguien en quien confíe y que pueda ayudarle a ordenar sus sentimientos. Hable con alguien que pueda ayudar a responder sus preguntas, como un médico, un clérigo, profesional de salud escolar o un consejero escolar.

Antes de hablar con su hijo, practique la conversación hasta quedar seguro de poder mantener la calma. Espere hasta que su hijo esté sobrio (o no esté bajo la influencia de drogas) antes de comenzar la conversación. Empiece por compartir sus sospechas, pero sin hacer acusaciones. “Creo que puedes estar fumando marihuana de vez en cuando. Te quiero y me preocupo por ti. ¿Está pasando algo sobre lo que necesitemos conversar?”

Prepárese para todo tipo de reacciones. Su hijo puede acusarlo de entrometido, decir que está loco o llamarlo hipócrita (especialmente si usted fuma o si ocasionalmente toma una copa). Su hijo puede enfurecer y amenazar con irse de casa.

Mantenga la calma. Si su hijo niega que haya un problema, enfatice cuánto usted se preocupa. “Quiero creerte, porque a los jóvenes que usan drogas les pasan muchas cosas malas. No podría soportar si algo malo te sucediera mientras estuvieras drogado”.

Si tiene pruebas de que su hijo está usando drogas, incluido el alcohol, aplique la disciplina acordada por infringir las reglas. “Recuerda, acordamos que nadie en la familia usaría drogas”. Durante esta conversación exprese su amor y preocupación con palabras sensatas y un tono calmado. Diga, por ejemplo, “Cariño, te queremos mucho y nos preocupamos por ti. Queremos que estés sano, salvo y próspero”.

Si tiene sospechas fundadas (y especialmente si hay pruebas contundentes), no finja que todo está bien. Además, no se culpe ni piense que a su familia no le pueden pasar estas cosas. El uso y abuso de drogas ocurre en todo tipo de familias.

Si la conversación se vuelve acalorada o fuera de control, exprese amor por su hijo y termine la discusión con un plan para reanudarla más tarde. Ha dado un gran paso y puede volver a intentarlo otro día. Si su hijo se niega a hablar o empeora, pida ayuda a un consejero escolar, médico familiar, o un centro de tratamiento de drogas.



Los trastornos por consumo de sustancias se pueden tratar, pero la recuperación a largo plazo puede requerir varios intentos, ¡así que no pierda la esperanza!

PRUEBAS DE DETECCIÓN Y TRATAMIENTO

Pruebas de detección, la intervención breve y la derivación a tratamiento (comúnmente conocida como SBIRT) pueden ayudar a los jóvenes que consumen sustancias a dejar o reducir su uso. Esto es una evaluación rápida realizada por un profesional de atención primaria o un especialista en drogadicción que evaluará si su hijo consume sustancias y cuánto. También puede incluir un remiteo a tratamiento especializado, si fuese necesario. Pídale al médico de su hijo que lo evalúe durante su chequeo anual.

También puede obtener información sobre las opciones de tratamiento. Estos pueden variar desde unas pocas visitas ambulatorias con un profesional hasta opciones más intensivas, como ingresar en un centro de tratamiento. Las clases para padres sobre el consumo de sustancias entre los jóvenes también podrían ser útiles para usted en esta etapa.

TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

La sociedad solía pensar que las personas con un trastorno por consumo de sustancias carecían de fuerza de voluntad. En la actualidad, la ciencia nos dice que los trastornos por consumo de sustancias no son defectos de carácter. Los trastornos por consumo de sustancias, o adicciones, son trastornos cerebrales crónicos con posibilidades de recurrencia (recaída) y recuperación. Múltiples circuitos cerebrales están involucrados en los trastornos por uso de sustancias que pueden controlar la toma de decisiones, el control de impulsos, la recompensa, la respuesta al estrés, el aprendizaje y la memoria, la motivación y otras funciones. Los cambios en estos procesos cerebrales pueden ser duraderos y pueden dificultar que las personas eviten comportamientos dañinos y autodestructivos en torno al consumo de sustancias sin el apoyo adecuado.¹⁰⁸

Para los adolescentes con un trastorno por uso de sustancias, el apoyo de la familia y la comunidad es importante para su recuperación. Varios tratamientos de eficacia comprobada para los adolescentes que usan drogas buscan fortalecer las relaciones familiares mejorando la comunicación y la capacidad de los miembros de la familia para apoyar en la ayuda de la abstinencia del uso de las drogas. Los

miembros de la comunidad (como los consejeros escolares, otros padres y cuidadores, compañeros y mentores) también pueden ayudar a los jóvenes con trastornos por consumo de sustancias poniéndolos en tratamiento y apoyándolos en su recuperación.

Los trastornos por consumo de sustancias se pueden tratar, pero la recuperación a largo plazo puede requerir varios intentos, ¡así que no pierda la esperanza! Aprende más en <https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/el-tratamiento>.

RECUPERACIÓN

La recuperación es cuando una persona con un trastorno por uso de sustancias comienza a vivir una vida sana y productiva sin necesidad de tomar drogas. Mantenerse alejado de la droga puede ser difícil. Dejar de consumir drogas durante unos días o incluso meses no significa que alguien esté curado o totalmente recuperado. La mayoría de las personas necesitan cuidados a largo plazo o repetidos para dejar de consumir por completo o para reducir su uso lo suficiente como para recuperar sus vidas.¹⁰⁹

Para los estudiantes en recuperación que regresan a un entorno escolar, existen recursos que pueden ayudarlos a mantener su recuperación. Algunos ejemplos son:

- El sitio web de la Asociación de Escuelas de Recuperación en www.recoveryschools.org tiene información sobre escuelas para estudiantes que se están recuperando de las drogas. Estas escuelas ofrecen cursos escolares frecuentes en conjunto con servicios de apoyo para la recuperación.
- El sitio web de la Asociación de Recuperación en la Educación Superior en www.collegiaterecovery.org apoya a los estudiantes que desean obtener un título universitario, los ayuda a prevenir recaídas, y les promueve a mantener su rendimiento académico.

Por último, es posible que toda la familia necesite consejería. La recuperación no se trata solo de la persona con un trastorno por uso de sustancias. El bienestar de todos los miembros de la familia es importante para que puedan apoyar y ayudar a la persona en recuperación. Recovered.org tiene recursos no solo para las personas en recuperación, sino también para familiares y amigos.

Servicios de SAMHSA



La línea de ayuda nacional gratuita de SAMHSA, 1-800-662-HELP (4357), proporciona sin costo información las 24 horas sobre dónde y cómo obtener tratamiento confidencial e información sobre trastornos mentales y por drogas, prevención y recuperación en inglés y español.

Visite www.findtreatment.gov para acceder al buscador de SAMHSA que localiza proveedores que tratan el abuso de sustancias, allí puede encontrar profesionales de Buprenorfina, programas de tratamiento de opioides y otros recursos. Además, puede consultar la [Sección 6](#) de esta guía para obtener recursos adicionales sobre la detección de las drogas y su tratamiento.

6

Recursos



PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

Elks Kid Zone

elkskidszone.org

Este sitio ofrece a los jóvenes una variedad de videos, juegos, libros para colorear y otros recursos para ayudarlos a vivir una vida libre de drogas.

Elks Teen Zone

elksteenzone.org

Este sitio ofrece a los adolescentes varios recursos, como un planificador de lecciones para adolescentes, videos, actividades, juegos y otros recursos para vivir una vida libre de drogas.

Just Think Twice

www.justthinktwice.com

El sitio web de la DEA para adolescentes proporciona información creíble sobre varias drogas, incluidos relatos verídicos y de ficción sobre las drogas, las consecuencias de usar drogas, así como temas sobre la adicción, manejar un auto bajo los efectos de sustancias, y relatos reales sobre adolescentes que han luchado con las drogas.

Mind Matters Series

nida.nih.gov/research-topics/parents-educators/mind-matter-series

Este sitio del NIDA invita a los adolescentes a una travesía de datos científicos que muestran la reacción compleja del cerebro ante drogas específicas.

NIDA Quizzes on Kahoot!

nida.nih.gov/research-topics/national-drug-alcohol-facts-week/get-activity-ideas

Estas pruebas breves e interactivas de NIDA evalúan el conocimiento de los estudiantes sobre el consumo de drogas y sus efectos. Las pruebas abordan temas como la sobredosis, el consumo de alcohol por menores de edad, por qué es tan difícil dejar las drogas, y más.

Students Against Destructive Decisions

www.sadd.org

La misión de SADD es empoderar y movilizar a los estudiantes y adultos aliados para que promuevan cambios positivos a través del liderazgo y la toma de decisiones acertadas.

Teens.smokefree.gov

teen.smokefree.gov

Este sitio del Instituto Nacional del Cáncer ayuda a los adolescentes a entender las decisiones que toman. Una aplicación gratuita de mensajes de texto brinda apoyo. También hay una línea telefónica gratuita para los que buscan ayuda para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW.

PARA LOS PADRES

Dependiendo de la edad y madurez de sus hijos, es posible que desee compartir los enlaces de esta sección con ellos.

Association of Recovery in Higher Education

collegiaterecovery.org

La Asociación de Recuperación en la Educación Superior es la única asociación dedicada exclusivamente a los programas universitarios de recuperación, las comunidades universitarias de recuperación, los profesores, el personal de apoyo, y los estudiantes a quienes los representan.

Association of Recovery Schools

recoveryschools.org

Este grupo de escuelas secundarias de recuperación ayuda a los estudiantes a tener éxito en la educación y la recuperación.

Campus Drug Prevention

www.campusdrugprevention.gov

Este sitio web de la DEA fue creado para profesionales que trabajan para prevenir el uso y abuso de las drogas entre los estudiantes universitarios, incluidos educadores, centros de salud estudiantil, y personal de atención a los asuntos estudiantiles. También es una herramienta útil para estudiantes, padres y otras personas involucradas en las comunidades del campus.

Community Anti-Drug Coalitions of America

www.cadca.org

CADCA es una organización que ayuda a crear comunidades seguras, saludables y libres de drogas.

Drug Enforcement Administration

www.dea.gov

La DEA aplica las leyes de sustancias controladas en Estados Unidos. En su misión, proporciona a los adolescentes información creíble sobre diversas drogas en **www.justthinktwice.com**. También tiene un sitio web para padres, cuidadores y educadores en **www.getsmartaboutdrugs.com**. Los profesionales dedicados a combatir el uso de las drogas ilícitas en la universidad pueden visitar **www.campusdrugprevention.gov**.

Elks Drug Awareness Program

www.elks.org/dap

El Programa de Concientización sobre Drogas de los Elks es el programa voluntario de concientización sobre las drogas más grande de Estados Unidos. Los Elks están comprometidos a eliminar el uso de las drogas ilegales en toda la sociedad y creen que, para garantizar un futuro más brillante para nuestro país, es esencial que nuestros hijos crezcan en un entorno libre de las drogas.

Get Smart About Drugs

www.getsmartaboutdrugs.com

El sitio web de la DEA proporciona información valiosa para los padres, cuidadores y educadores para ayudar a identificar el uso de drogas, su parafernalia, las señales de alerta sobre su uso y los efectos secundarios dañinos de las drogas más comunes.

National Family Partnership

www.nfp.org

NFP es una organización nacional líder que aboga por la prevención y que educa sobre el uso de las drogas. Su misión es liderar y apoyar a las familias y comunidades de nuestra nación fomentando el potencial pleno de una juventud saludable y libre de drogas.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

www.niaaa.nih.gov

NIAAA ofrece folletos y hojas informativas sobre temas relacionados con el alcohol en su sitio web. Para obtener más información sobre cómo prevenir el abuso de alcohol entre estudiantes universitarios, visite **www.collegedrinkingprevention.gov**.

National Institute on Drug Abuse

nida.nih.gov

El NIDA aporta el poder de la ciencia para la investigación sobre el consumo de drogas y la adicción. El sitio web cuenta con una sección para padres y maestros en **nida.nih.gov/research-topics/parents-educators**.

National Parent Teacher Association

www.pta.org

Esta organización nacional trabaja con grupos que benefician la salud y la seguridad de los niños. El sitio web le permite encontrar un grupo local o aprender sobre cómo organizar un grupo en su zona.

National Suicide and Crisis Lifeline

988lifeline.org

La línea para salvar vidas, 988, financiada por SAMHSA, es una red nacional de centros de crisis locales disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en Estados Unidos para brindar apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis suicidas o alteración emocional.

Office of National Drug Control Policy

www.whitehouse.gov/ondcp

La ONDCP lidera y coordina las políticas nacionales sobre las drogas para mejorar la salud y la vida del pueblo estadounidense. La ONDCP coordina con 19 agencias federales en su esfuerzo de abordar a través de todo el gobierno la drogadicción y la epidemia de la sobredosis.

Operation Prevention

www.operationprevention.com

La DEA ha unido fuerzas con Discovery Education para proporcionar herramientas en línea sin costo que apoyen a todos los miembros de la comunidad con el poder de la prevención. Las conversaciones que salvan vidas se pueden iniciar con recursos en inglés y español que mantienen las normas detalladas según la edad de los estudiantes en los grados 3 a 12, además de recursos adicionales preparados para educadores, familias y profesionales.

Partnership to End Addiction

drugfree.org

La Asociación para Terminar con la Adicción colabora con familias, profesionales y otras organizaciones para acabar con las adicciones a las drogas en los Estados Unidos.

Smokefree.gov

smokefree.gov

Este sitio web del Instituto Nacional del Cáncer puede ayudarlo a usted o a un ser querido a dejar de fumar. Esta organización apoya las necesidades inmediatas y a largo plazo en el proceso de dejar de fumar y aprender a mantenerse alejado del tabaco. Además, puede llamar a la línea gratuita para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

www.samhsa.gov

SAMHSA es la agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. que encabeza los esfuerzos de salud pública para promover la salud conductual de la nación. Para descargar o solicitar las publicaciones de SAMHSA, vaya a **www.store.samhsa.gov**. La misión del **Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias** de SAMHSA es mejorar la salud conductual a través de medidas de prevención comprobadas.

Teen Driving

www.nhtsa.gov/road-safety/teen-driving

El sitio Teen Driving de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) contiene recursos para ayudar a los padres a desarrollar reglas básicas para los nuevos conductores jóvenes. El sitio ofrece información detallada sobre algunos de los problemas de seguridad más comunes que los conductores adolescentes deben evitar, como manejar bajo los efectos de sustancias. Visite el sitio **www.nhtsa.gov/teen-driving/parents-talk-your-teen-driver-about-safe-driving** para aprender cómo hablar con los conductores adolescentes sobre conducir de manera segura.

U.S. Department of Education

www.ed.gov/opioids

Este sitio web tiene recursos para apoyar los esfuerzos de las agencias de educación estatales y locales para prevenir y reducir el uso indebido de drogas entre adolescentes y adultos jóvenes. El sitio también tiene recursos para ayudar a educar a los estudiantes, familias y educadores sobre los peligros del uso indebido de drogas y cómo prevenir y superar la adicción.

Young Marines

youngmarines.org/public/page/Drug-Free

Los Young Marines fortalecen las vidas de la juventud estadounidense enseñando la importancia de la confianza en sí mismos, el éxito académico, honrar a los veteranos, la buena ciudadanía, y el servicio comunitario, y vivir un estilo de vida sano y libre de drogas.

Youth.gov

youth.gov

Este sitio fue creado por el Grupo de Trabajo Interinstitucional Federal sobre Programas Juveniles, que promueve resultados positivos y saludables para los jóvenes. Este recurso incluye datos sobre los jóvenes, información sobre la financiación y herramientas para organizaciones que sirven a los jóvenes y otros socios en la comunidad.



A close-up photograph of two young women with long dark hair, smiling warmly and looking down at a smartphone held by the woman on the right. They are outdoors, and the woman on the left is wearing a yellow and grey patterned jacket. The background is softly blurred.

7

Reconocimientos

La Administración para el Control de Drogas y el Departamento de Educación de EE.UU. agradecen a las siguientes personas y agencias por su ayuda en la revisión y comentarios útiles sobre la publicación:

Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo

Instituto Nacional sobre el Abuso de las Drogas

Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias de SAMHSA

Beverly Johnson

Departamento de Salud Mental de Alabama

Tony Piper

Departamento de Salud de Alaska

8

Referencias

1. Center for Behavioral Health Statistics and Quality. “Results from the 2022 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables.” (2023). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Consultado el 7 de mayo de 2024. <https://www.samhsa.gov/data/release/2022-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>.
2. National Institute on Drug Abuse (NIDA). “Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction,” Drug Abuse and Addiction. Consultado el 12 de mayo de 2024. <https://nida.nih.gov/research-topics/addiction-science/drugs-brain-behavior-science-of-addiction>.
3. U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General. (2019). U.S. Surgeon General’s Advisory: Marijuana Use and the Developing Brain. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/addiction-and-substance-misuse/advisory-on-marijuana-use-and-developing-brain/index.html#use-adolescence>.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). “Adolescent and School Health, Health & Academics.” Consultado el 12 de mayo de 2024. www.cdc.gov/HealthyYouth/health_and_academics/index.htm.
5. HHS, Office of the Surgeon General. U.S. Surgeon General’s Advisory: Marijuana Use and the Developing Brain.
6. NIDA, “Drugs, Brains, and Behavior.”
7. Miech, R. A., L. D. Johnston, M. E. Patrick, and P. M. O’Malley. (2024). “Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use 1975–2023: Overview and Detailed Results for Secondary School Students,” Monitoring the Future Monograph Series, Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, University of Michigan. <https://monitoringthefuture.org/results/annual-reports>.
8. Ibid., pp. 449 & 451.
9. Ibid., p. 395.
10. Ibid., p. 471.
11. Spencer, M. R., M. F. Garnett, and A. M. Miniño. “Drug Overdose Deaths in the United States, 2002–2022.” (2024). NCHS Data Brief, no 491. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. <https://dx.doi.org/10.15620/cdc:135849>.
12. Spencer et al., “Drug Overdose Deaths in the United States, 2002–2022.”
13. Drug Enforcement Administration (DEA). “Social Media: Drug Trafficking Threat.” Consultado el 14 de mayo de 2024. https://www.dea.gov/sites/default/files/2022-03/20220208-DEA_Social%20Media%20Drug%20Trafficking%20Threat%20Overview.pdf
14. Moore, K. A., C. Whitney, and A. Kinukawa. (April 2009). “Exploring the Links Between Family Strengths and Adolescent Outcomes,” Child Trends Research Brief, publication no. 2009–20. https://www.academia.edu/88750351/Exploring_the_links_between_family_strengths_and_adolescent_outcomes.
15. Ibid.
16. NIDA, “Drugs, Brains, and Behavior.”
17. DEA. “Drugs of Abuse, 2022 Edition, a DEA Resource Guide.” Consultado el 5 de mayo de 2024. https://www.dea.gov/sites/default/files/2022-12/2022_DOA_eBook_File_Final.pdf.
18. DEA. “Facts About Fentanyl.” Consultado el 4 de mayo de 2024. <https://www.dea.gov/resources/facts-about-fentanyl>.
19. Ibid.
20. DEA. “One Pill Can Kill.” Consultado el 12 de mayo de 2024. <https://www.dea.gov/onepill>.
21. DEA. “Facts About Fentanyl.”
22. DEA. “A Message from DEA Administrator Anne Milgram.” (6 de octubre de 2023). Consultado el 7 de mayo de 2024. <https://www.dea.gov/es/node/220531>.
23. DEA. “One Pill Can Kill.”
24. DEA, “Facts About Fentanyl.”
25. Ibid.
26. NIDA. “Prescription Opioids DrugFacts.” Consultado el 4 de mayo de 2024. <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/prescription-opioids>.

27. Spencer et al., tabla de datos para la Figura 1. Consultado el 4 de mayo, 2024. <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db491-tables.pdf#1>.
28. Miech, R. A., L. D. Johnston, M. E. Patrick, P. M. O'Malley, J. G. Bachman, and J. E. Schulenberg. (2023). "Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use 1975–2022: Secondary School Students," Monitoring the Future Monograph Series, Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, University of Michigan, p. 31. <https://monitoringthefuture.org/wp-content/uploads/2022/12/mtf2022.pdf>.
29. NIDA. "Cannabis Potency Data." Consultado el 4 de mayo de 2024. <https://nida.nih.gov/research/research-data-measures-resources/cannabis-potency-data>.
30. Miech et al., p. 372.
31. Cash, M. C., K. Cunnane, C. Fan, and E. A. Romero-Sandoval. (2020). "Mapping Cannabis Potency in Medical and Recreational Programs in the United States." *PLoS One* 15, no. 3, e0230167. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230167>.
32. Meier, M. H., M. Docherty, S. J. Leischow, K. J. Grimm, and D. Pardini. (September 2019). "Cannabis Concentrate Use in Adolescents." *Pediatrics* 144, no. 3, e20190338. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0338>.
33. CDC. "Life-Saving Naloxone from Pharmacies." Consultado el 15 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/vitalsigns/naloxone/index.html>.
34. Connolly, S., T. D. Govoni, X. Jiang, Terranella, A., Guy, G. P., Green, J. L., and Mikosz, C. (February 2024). "Characteristics of Alcohol, Marijuana, and Other Drug Use Among Persons Aged 13–18 Years Being Assessed for Substance Use Disorder Treatment — United States, 2014–2022." *Morbidity and Mortality Weekly Report* 73, no. 5: 93–8. <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7305a1>.
35. SAMHSA. "Opioid Overdose Prevention Toolkit." (2023). Consultado el 15 de mayo de 2024. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/overdose-prevention-response-kit-pep23-03-00-001.pdf>.
36. CDC, "Life-Saving Naloxone from Pharmacies."
37. CDC. "Lifesaving Naloxone." Consultado el 9 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/stop-overdose/caring/naloxone.html>.
38. SAMHSA, "Opioid Overdose Prevention Toolkit."
39. Ibid.
40. DEA. "NOT 'Just Weed': Four Times More Dangerous in Three Decades." Consultado el 14 de mayo de 2024. <https://www.getsmartaboutdrugs.com/not-just-weed-four-times-more-dangerous-three-decades>.
41. Ibid.
42. NIDA. "Cannabis (Marijuana) DrugFacts." Consultado el 13 de junio de 2024. <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cannabis-marijuana>.
43. Tweet, M. S., A. Nemanich, and M. Wahl. (February 2023). "Pediatric Edible Cannabis Exposures and Acute Toxicity: 2017–2021." *Pediatrics* 151, no. 2, e2022057761. <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057761>.
44. Alipour, A., P. B. Patel, Z. Shabbir, and S. Gabrielson. (March 2019). "Review of the Many Faces of Synthetic Cannabinoid Toxicities." *The Mental Health Clinician* 9, no. 2, 93–9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30842917>.
45. Cohen, K., and A. M. Weinstein. (June 2018). "Synthetic and Non-synthetic Cannabinoid Drugs and Their Adverse Effects-A Review From Public Health Prospective." *Front Public Health* 6, no. 162. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29930934>.
46. DEA. "Spice/K2, Synthetic Marijuana." Consultado el 14 de mayo de 2024. <https://www.justthinktwice.com/drugs/spicek2-synthetic-marijuana>.
47. NIDA. "Commonly Used Drugs Charts: Tobacco/Nicotine and Vaping." (2023). Consultado el 20 de junio de 2024. <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts#TobaccoNicotineandVaping>.
48. HHS, Office of the Surgeon General. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. (2012). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99237/pdf/Bookshelf_NBK99237.pdf.
49. Agaku, I. T., L. Nkosi, Q. D. Agaku, J. Gwar, J., and T. Tsafa. (2022). "A Rapid Evaluation of the US Federal Tobacco 21 (T21) Law and Lessons From Statewide T21 Policies: Findings From Population-Level Surveys." *Preventing Chronic Disease* 19, E29. https://www.cdc.gov/pcd/issues/2022/21_0430.htm.

50. Birdsey, J., M. Cornelius, A. Jamal, E. Park-Lee, E., M. R. Cooper, J. Wang, and M. D. Sawdey. (November 2023). "Tobacco Product Use Among U.S. Middle and High School Students — National Youth Tobacco Survey, 2023." *Morbidity and Mortality Weekly Report* 72, no. 44: 1173–82. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/72/wr/mm7244a1.htm?s_cid=mm7244a1_w.
51. Miech et al., p. 397.
52. SAMHSA. (2023). "Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results From the 2022 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. PEP23-07-01-006, NSDUH Series H-58)." Consultado el 7 de mayo de 2024. <https://www.samhsa.gov/data/release/2022-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>. Table 4.6B.
53. Gentzke, A. S., T. W. Wang, A. Jamal, E. Park-Lee, C. Ren, K. A. Cullen, and L. Neff. (December 2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report* 69, no. 50: 1881–8. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6950a1.htm>.
54. Nebraska Medicine University Health Center. "Nicotine Pouches: Are They Safer Than Chewing, Smoking or Vaping?" Consultado el 12 de mayo de 2024. <https://health.unl.edu/nicotine-pouches-are-they-safer-chewing-smoking-or-vaping>.
55. Birdsey et al.
56. Miech et al., pp. 472–73.
57. NIDA. "Vaping Devices (Electronic Cigarettes) DrugFacts." Consultado el 9 de mayo de 2024. <https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/vaping-devices-electronic-cigarettes>.
58. Ibid.
59. SAMHSA. "Report to Congress on the Prevention and Reduction of Underage Drinking." (2023). Consultado el 7 de mayo de 2024. <https://www.stopalcoholabuse.gov/about-iccpud/data/national-reports/report-to-congress/default.aspx>.
60. SAMHSA, "Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States." Table 2.44A.
61. Ibid.
62. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). "Alcohol and the Adolescent Brain." Consultado el 15 de mayo de 2024. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/alcohol-and-adolescent-brain>.
63. HHS, Office of the Surgeon General. "Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health." (2016). <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/addiction-and-substance-misuse/index.html>.
64. SAMHSA, "Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States," p. 12.
65. NIDA. "Commonly Used Drugs Charts: Inhalants." (2023). Consultado el 20 de junio de 2024. <https://nida.nih.gov/research-topics/commonly-used-drugs-charts#Inhalants>.
66. NIDA. "Misuse of Prescription Drugs Research Report: Overview." (2020). Consultado el 14 de mayo de 2024. <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/misuse-prescription-drugs/overview>.
67. NIDA. "Principles of Substance Abuse Prevention for Early Childhood." (2016). Consultado el 12 de mayo de 2024. https://archives.nida.nih.gov/sites/default/files/early_childhood_prevention_march_2016_508_0.pdf.
68. HHS, Office of the Surgeon General, "Facing Addiction in America."
69. Czeisler, M. É., R. I. Lane, E. Petrosky, J. F. Wiley, A. Christensen, R. Njai, M. D. Weaver, et al. "Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, 2020." *Morbidity and Mortality Weekly Report* 69, no. 32 (agosto de 2020): 1049–57. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/pdfs/mm6932a1-H.pdf>.
70. CDC. "Fast Facts: Preventing Adverse Childhood Experiences." Consultado el 10 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html>.
71. SAMHSA. "Adverse Childhood Experiences and the Role of Substance Misuse Prevention." (2023). <https://www.samhsa.gov/resource/sptac/adverse-childhood-experiences-role-substance-misuse-prevention>.
72. Forster, M., A. L. Gower, I. W. Borowsky, and B. J. McMorris. "Associations Between Adverse Childhood Experiences, Student-Teacher Relationships, and Non-Medical Use of Prescription Medications Among Adolescents." *Addict Behav* 68 (mayo de 2017): 30–34. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460317300059>.

73. Amaro, H., M. Sanchez, T. Bautista, and R. Cox. "Social Vulnerabilities for Substance Use: Stressors, Socially Toxic Environments, and Discrimination and Racism." *Neuropharmacology* 188, (2021). doi: 10.1016/j.neuropharm.2021.108518.
74. CDC, "Fast Facts: Preventing Adverse Childhood Experiences."
75. HHS, Office of the Surgeon General. "Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory." 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594761>.
76. Nesi, J., W. A. Rothenberg, A. M. Hussong, and K. M. Jackson. "Friends' Alcohol-Related Social Networking Site Activity Predicts Escalations in Adolescent Drinking: Mediation by Peer Norms," *Journal of Adolescent Health* 60, no. 6 (junio de 2017): 641–47. [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(17\)30052-6/abstract](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(17)30052-6/abstract).
77. Strowger, M., M. K. Meisel, M. Haikalis, M. L. Rogers, and N. P. Barnett. "Associations Between Frequency of Exposure to Peer-Generated Alcohol-Related Posts and Alcohol Use Within a Social Network of College Students," *Addictive Behaviors* 152, no. 107956 (mayo de 2024). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460324000054?via%3Dihub>.
78. Ranker, L. R., J. Wu, T. Hong, D. Wijaya, E. J. Benjamin, A. Bhatnagar, R. M. Robertson, J. L., and Z. Xuan. "Social Media Use, Brand Engagement, and Tobacco Product Initiation Among Youth: Evidence from a Prospective Cohort Study," *Addictive Behaviors* 154, no. 108000 (July 2024). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460324000492?via%3Dihub>.
79. HHS, Office of the Surgeon General, "Social Media and Youth Mental Health."
80. Ibid.
81. NIDA, "Principles of Substance Abuse Prevention."
82. HHS, Office of the Surgeon General, "Facing Addiction in America."
83. National Institute of Mental Health. "Helping Children and Adolescents Cope With Traumatic Events." Consultado el 10 de mayo de 2024. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/helping-children-and-adolescents-cope-with-disasters-and-other-traumatic-events>.
84. CDC. "Kitchen Conversations: How to Talk with Young Children About COVID-19." *Public Health Matters* (blog), 18 de mayo de 2020. <https://blogs.cdc.gov/publichealthmatters/2020/05/talk-to-kids>.
85. Youth.gov. "Risk and Protective Factors." Consultado el 13 de mayo de 2024. <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors>.
86. Kosterman, R., J. D. Hawkins, K. P. Haggerty, R. Spoth, and C. Redmond. "Preparing for the Drug Free Years: Session-Specific Effects of a Universal Parent-Training Intervention with Rural Families," *Journal of Drug Education* 31, no. 1 (2001): 47–68. <https://doi.org/10.2190/3KP9-V42V-V38L-6G0Y>.
87. SAMHSA. "Why Your Child Might Start Drinking." Consultado el 14 de mayo de 2024. <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-your-child-might-start-drinking>.
88. Nesi et al., "Friends' Alcohol-Related Social Networking Site Activity Predicts Escalations in Adolescent Drinking."
89. Liu, J., L. Charmaraman, and D. Bickham. "Association Between Social Media Use and Substance Use Among Middle and High School-Aged Youth," *Substance Use & Misuse* 59, no. 7 (2024): 1039–46. <https://doi.org/10.1080/10826084.2024.2320372>.
90. Federal Trade Commission. "Talk to Your Kids." Consultado el 11 de mayo de 2024. <https://consumer.ftc.gov/articles/talk-your-kids>.
91. Costello, C. R., and D. E. Ramo. "Social Media and Substance Use: What Should We Be Recommending to Teens and Their Parents?" *Journal of Adolescent Health* 60, no. 6 (junio de 2017): 629–30. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28532648>.
92. CDC. "School Connectedness." Consultado el 11 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/healthyschools/school-connectedness.htm>.
93. SAMHSA. "Why Your Child Might Start Drinking."
94. "School Climate Research Summary: August 2012, School Climate Brief," no. 3. Consultado el 13 de mayo de 2024. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED573683.pdf>.

95. Institute of Education Sciences, National Center for Education Statistics. "Evaluation Brief, What Are Districts' Written Policies Regarding Student Substance-Related Incidents?" (February 2012). Consultado el 11 de mayo de 2024. <https://ies.ed.gov/ncee/pubs/20124022>.
96. Hawkins, J. D., S. Oesterle, E. C. Brown, K. C. Monahan, R. D. Abbott, M. W. Arthur, and R. F. Catalano. "Sustained Decreases in Risk Exposure and Youth Problem Behaviors After Installation of the Communities That Care Prevention System in a Randomized Trial," *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 166, no. 2 (febrero de 2012): 141–148. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1107692>.
97. Kuklinski, M. R., S. Oesterle, J.S. Briney, and J. D. Hawkins. "Long-term Impacts and Benefit-Cost Analysis of the Communities That Care Prevention System at Age 23, 12 Years After Baseline," *Prevention Science* 22 (2021): 452–463. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01218-7>.
98. Spoth, R., C. Redmond, C. Shin, M. T. Greenberg, M. E. Feinberg, and L. Trudeau. "PROSPER Delivery of Universal Preventive Interventions with Young Adolescents: Long-Term Effects on Emerging Adult Substance Misuse and Associated Risk Behaviors," *Psychological Medicine* 47, no. 31 (2017): 2246–2259. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5963524>.
99. Suggestions in Section 4 were primarily based on NIAAA's booklet, "Make a Difference – Talk To Your Child About Alcohol," at <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol>; NIDA's web page, "Start A Conversation: 10 Questions Teens Ask About Drugs and Health," at <https://nida.nih.gov/research-topics/education/conversation-starters/10-questions-teens-ask-about-drugs-and-health>; SAMHSA's "Talk. They Hear You." website at <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources>; and HHS, Office of Disease Prevention and Health Promotion's webpage, "Talk to Your Kids about Tobacco, Alcohol, and Drugs," at <https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/mental-health-and-relationships/talk-your-kids-about-tobacco-alcohol-and-drugs>. Consultado el 13 de mayo de 2024.
100. NIDA, "Principles of Substance Abuse Prevention."
101. CDC. Medication Safety Program: About the PROTECT Initiative." Consultado el 20 de mayo de 2024. <https://www.cdc.gov/medication-safety/protect/index.html>.
102. DEA, "Social Media: Drug Trafficking Threat."
103. SAMHSA. (2023). "Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States," p. 15.
104. SAMHSA. "After High School: Talking With Your Young Adult About Underage Drinking." Consultado el 13 de mayo de 2024. <https://store.samhsa.gov/product/after-high-school-talking-your-young-adult-about-underage-drinking/pep23-03-10-016>.
105. SAMHSA. "Talk. They Hear You." Consultado el 13 de mayo de 2024. <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>.
106. Suggestions in this table were primarily based on NIAAA's booklet, "Make a Difference – Talk To Your Child About Alcohol," at <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol>; NIDA's web page, "Start A Conversation: 10 Questions Teens Ask About Drugs and Health," at <https://nida.nih.gov/research-topics/education/conversation-starters/10-questions-teens-ask-about-drugs-and-health>; SAMHSA's "Talk. They Hear You." website at <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources>; and HHS, Office of Disease Prevention and Health Promotion's webpage, "Talk to Your Kids about Tobacco, Alcohol, and Drugs," at <https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/mental-health-and-relationships/talk-your-kids-about-tobacco-alcohol-and-drugs>. Consultado el 13 de mayo de 2024.
107. DEA. "Get Smart About Drugs website, How Can You Tell if Your Child Is Using Drugs or Alcohol?" Consultado el 14 de mayo de 2024. <https://www.getsmartaboutdrugs.com/content/signs-drug-use>.
108. NIDA, "Drugs, Brains, and Behavior."
109. Ibid.



Administración para el Control de Drogas

Oficina de Relaciones Públicas
Sección de Extensión Comunitaria y Apoyo a la Prevención
Teléfono: (202) 307-7936
Correo electrónico: community.outreach@dea.gov

Departamento de Educación de EE.UU.

Oficina de Educación Primaria y Secundaria
Oficina de Escuelas Seguras y de Apoyo
Teléfono: (202) 453-6777
Correo electrónico: OESE.OSSS@ed.gov

www.dea.gov