



# ¿CÓMO LE HABLO A MI HIJO/A ADOLESCENTE SOBRE MEDICAMENTOS CON RECETA?

Además de hablar con su hijo/a sobre los peligros de las drogas y el alcohol, es igualmente importante hablar sobre medicamentos con receta.

## ANTES DE HABLAR.

Dedique un tiempo a aprender sobre cuáles medicamentos con receta son los que es más probable que usen indebidamente los adolescentes y cuáles signos debe buscar usted. Es menos probable que los muchachos que aprenden sobre los peligros del uso de drogas a temprana edad las usen indebidamente en comparación con los que no reciben estos mensajes críticos en casa.

## INICIE LA CONVERSACIÓN.

Encuentre el momento indicado. Una discusión más natural aumentará las probabilidades de que su adolescente le escuche. Haga preguntas de respuesta abierta para que participe en la conversación. Usted puede incluso usar humor, para que su hijo/a se sienta cómodo y se abra un poco.

## SEA PACIENTE Y TRATE DE ESCUCHAR.

Haga que esto sea una conversación, no un discurso. Haga preguntas de respuesta abierta para estimular una discusión más abierta y honesta. Demuestre que usted está escuchando replanteando lo que él/ella diga y haga preguntas de aclaración, lo que se conoce también como "escucha activa".

## OFREZCA APOYO Y COMPASIÓN.

Haga saber a su hijo/a que simpatiza con las presiones de ser un adolescente. Muéstrole maneras saludables de enfrentar el estrés tales como hacer ejercicio, comer bien y dormir lo

suficiente. Al hacerlo, usted está demostrando la importancia del cuidado personal, que los beneficiará en su camino por el mundo.

## BRÍNDELES INFORMACIÓN.

Manténgase al día con las tendencias actuales y sea una fuente de información confiable para su hijo/a. No deje la educación anti drogas de sus hijos totalmente en manos de su escuela. Ser un adolescente puede ser difícil, especialmente con el aumento de las presiones académicas y sociales. Algunos adolescentes empiezan a abusar de los medicamentos con receta para enfrentar esas presiones porque piensan que son de alguna manera más seguras que otras drogas; ayude a su hijo/a a comprender que no lo son.

## ENSÉÑELES CÓMO DECIR "NO".

Es más probable que los muchachos que no saben qué decir cuando alguien les ofrece medicamentos con receta cedan ante la presión de sus compañeros. Ayúdeles a estar preparados si surge la situación haciendo juegos de rol de manera que sean capaces de responder de manera rápida y natural. Hágalos saber que ellos pueden usarlo como excusa, por ejemplo: "No, mis padres me inscribieron en el programa de detección de drogas en la escuela".

## HABLE ABIERTAMENTE SOBRE SU HISTORIA FAMILIAR.

Si hay una historia de adicción en su familia, entonces su hijo/a tiene un riesgo más elevado de desarrollar un problema. Discuta este riesgo con su hijo/a, como lo haría con cualquier otra enfermedad.

# RESPONDA A SUS PREGUNTAS SOBRE MEDICAMENTOS CON RECETA.



Además de hablar con su hijo/a adolescente sobre los peligros de las drogas y el alcohol, es igualmente importante hablarles sobre el abuso de los medicamentos con receta.

## **“YO NI SIQUIERA SÉ POR QUE ESTAMOS TENIENDO ESTA CONVERSACIÓN”.**

Aún cuando esto puede no ser una tentación para ti en este momento de tu vida, es posible que encuentres alguien que te ofrezca algo que sea dañino para tu cuerpo. Yo deseo tener esta conversación, para que estés bien equipado con conocimientos para el futuro, o quizá puedas necesitar ayudar a un amigo.

## **“¿CUÁL ES EL GRAN PROBLEMA?”**

Como adolescente, tu cerebro es enormemente flexible, aprende rápidamente y contiene más neuronas que el cerebro de un adulto. Es por eso que el cerebro adolescente puede volverse adicto más rápidamente a medicamentos u otras drogas.

## **“NO COMPRENDES. ESTOY SOMETIDO/A A MUCHO ESTRÉS AHORA MISMO”.**

Escucho que estás muy presionado con la escuela/los amigos/la familia/el trabajo, pero no quiero que elijas algo que pueda hacerte daño. Quiero que seas capaz de enfrentarte con las subidas y bajadas de la vida de manera saludable. Si estás bajo mucho estrés, entonces hagamos una lluvia de ideas sobre cómo reducir el estrés. Si piensas que te ayudaría, podemos hablar con un profesional para obtener más orientación.

## **“TODOS LO HACEN. ME AYUDA CON LA ANSIEDAD”.**

Estas drogas son muy adictivas porque producen una inundación de dopamina, el mensajero de “sentirse bien” del cerebro. Esto puede dañar la capacidad de tu cerebro para producirla en forma natural. Cuando elevas artificialmente tus niveles de dopamina, haces que te sea más difícil sentirte bien sin la droga. También hace que sea más difícil dejar de usar drogas. Es por eso que es importante que estos tipos de drogas se tomen bajo el cuidado de un médico, de manera que pueda hacer un diagnóstico apropiado y prescribir la dosis correcta.

## **“LOS CHICOS DE LA ESCUELA ESTÁN USANDO ESTIMULANTES COMO ADDERALL PARA SACAR MEJORES CALIFICACIONES”**

Estoy orgulloso de tu trabajo duro y que obtuviste tus calificaciones sin depender de estimulantes. Entiendo que hay mucha presión para que te vaya bien. Pero, usar una droga para que te vaya mejor en los exámenes (o en los deportes) es hacer trampa y se ha demostrado que realmente está ligado a obtener calificaciones más bajas. Sé que es difícil equilibrar tu trabajo escolar, una vida social y otros intereses, pero me preocupa más tu bienestar que tus calificaciones. Hay algunos efectos secundarios graves de abusar de los estimulantes, que incluyen vómitos, temblores, elevados ritmos cardíacos y respiratorios, y colapso cardiovascular. ¿Qué te parece si exploremos otras habilidades de relajamiento y administración del tiempo para ayudarte?