

FAMILIAS UNIDAS

por hijos saludables
y libres de drogas

Manual para hablar
con tus hijos sobre drogas



★ ★ ★ ★ ★
• UN NUEVO SONORA •



Cruzada
por la **Seguridad**
POR UN SONORA EN ARMONÍA

SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA

Amigas y amigos sonorenses:

Tanto para mi esposa Iveth como para mí, no hay nada más importante que la protección de nuestras familias, en todos los aspectos. Especialmente nos preocupa el problema de las adicciones entre nuestros niños y jóvenes, porque son ellos el futuro de nuestro gran estado.



Es por ello que damos la bienvenida a esta iniciativa de la Cruzada por la Seguridad, para brindar información útil, práctica y preventiva, para que padres e hijos aprendan a identificar los diferentes tipos de drogas a las que están expuestos en su entorno social.

Necesitamos enfrentar este problema con toda claridad ante nuestros hijos, y este manual representa una gran herramienta de ayuda en este propósito. Estamos seguros de que será muy bien aprovechado por todos.

Muchas gracias por leerlo y compartirlo.

Guillermo Padrés Elías
Gobernador del Estado de Sonora



Ernesto Munro Palacio

**Secretario de Seguridad
Pública del Estado de
Sonora**

Estimado padre de familia:

Nos complace poner a tu disposición este manual que contiene información útil acerca de las drogas y de los efectos peligrosos que tienen en nuestros hijos, familias y comunidad.

El propósito de este manual es ofrecerte información y recursos para ayudar a mantener el alcohol, el tabaco y otras drogas fuera de la vida de tus hijos. Nunca es demasiado temprano para empezar a hablarles a los hijos sobre este tema.

Esperamos que puedas encontrar este manual útil para el momento en que llegues a platicar con tus hijos sobre el peligro de usar drogas, y les quede claro que el abuso de las mismas nos afecta a todos.

Hablar con ellos de este tema es una influencia positiva en sus vidas y, con el apoyo de la comunidad, podemos tener hijos libres de drogas.

“Los niños a quienes se les enseña sobre el riesgo de las drogas, tienen 50% menos posibilidades de caer en su uso.”

EDUCANDO EN LA PREVENCIÓN

¡Enfrentémoslo! Crecer ya no es lo mismo de antes. A través de la música, películas y el internet, los jóvenes hoy en día son bombardeados por ideas e imágenes y empujados a tomar decisiones importantes a una edad en donde nosotros nos preocupábamos por conseguir novia o aprender a manejar.

Sólo considera alguno de estos datos:

- ▶ *El consumo de la marihuana ha aumentado en los jóvenes de preparatoria para el tiempo que se gradúan.*
- ▶ *El uso de inhalantes ha aumentado en los jóvenes de secundaria y bachillerato.*

El riesgo de ser joven va en aumento. Aun así, las reglas básicas para educar a los hijos no han cambiado mucho durante los años. **Estar involucrados en la vida de nuestros hijos y enseñarles a tener un fuerte sentido de autoestima es muy importante.** Niños que se valoran a sí mismos y sus sentimientos, son menos probable que tomen decisiones basadas en lo que sus amigos piensan, dicen o hacen.

¿Cómo le hacen los padres súper-ocupados para lograr todo eso?

- ▶ **Pasen tiempo juntos:** Aparta por lo menos 10 minutos al día para una conversación tranquila con cada hijo. Aprovecha las horas de comida, los traslados de la casa a la escuela o viceversa. Planeen por lo menos una salida familiar divertida una vez a la semana (caminatas, juegos, proyectos familiares o pasatiempos). Dale a tus hijos atención, que es lo que más quieren.
-
- ▶ **Construye buenos sentimientos:** Anima a tus hijos constantemente, señalando las cualidades especiales de cada uno. Sé específico (ellos sabrán si estás



finjiendo): "Agradezco tu ayuda para cuidar a tu hermano o hermana menor" o "haces amigos muy fácil". Recuerda que tus hijos son individuos también, y pueden escoger ser diferentes a ti. Dentro de lo razonable, permite diferencias en la forma de vestir y estilo de vida sin que afecte el cariño. Puedes hacerles ver la importancia de cuidar su apariencia, para transmitir una imagen adecuada de su persona.

- ▶ **Construye lazos fuertes:** Enseña a tus hijos a apreciarse y respetarse demostrándoles tu seguridad. No permitas que tus hijos, amigos o cónyuge te intimiden o traten mal.

EDUCACIÓN FAMILIAR SOBRE DROGAS

El mejor lugar para empezar a guiar a nuestros hijos sobre tomar decisiones acerca del alcohol, tabaco y drogas, es en casa. Nosotros sugerimos empezar la educación a una temprana edad. Y si es muy tarde para empezar temprano, empieza de todas maneras. Tus hijos pueden no saber tanto como ellos piensan.

- ▶ **Empieza a recolectar información sobre drogas, alcohol y tabaco.**





- ▶ **Comparte tus sentimientos acerca de cómo las drogas pueden afectar a tus hijos:** “Me asusta pensar que te puedes hacer daño si vas en el carro con alguien que maneje borracho o bajo los efectos de las drogas” o “me da miedo que puedas empezar y luego no puedas dejarlo”.

- ▶ **Sé honesto sobre tus propios problemas:** “Estoy luchando por dejar de fumar y odio pensar que alguno de ustedes esté fumando. Espero que se ahorren todos los problemas que estoy teniendo y no empiecen con el uso del cigarro”.

- ▶ **Toma en cuenta la edad de tus hijos:** Niños pequeños ven el mundo como negro o blanco y usualmente están satisfechos con decirles que las drogas son malas. Pero no esperes que adolescentes lo vean así de simple. Ellos ven más el uso de drogas, alcohol o tabaco como sus propias decisiones. Ten preparados ejemplos claros y hechos reales sobre el daño que el alcohol o las drogas pueden causar.

QUÉ PUEDES HACER TÚ

La transición de tus hijos de la primaria a la secundaria o bachillerato requiere atención especial. **Los jóvenes son mucho más vulnerables a las drogas y otros comportamientos peligrosos cuando pasan de la primaria a la secundaria.**

- ▶ **Si es posible, mantén a tus hijos supervisados y ocupados por las tardes:** Aliéntalos a que formen parte de grupos de jóvenes, arte, música, deportes, servicio comunitario o clubs académicos.

- ▶ **Asegúrate que cuando tus hijos estén solos en casa durante el día sientan tu presencia:** Dales un horario y establece límites en su comportamiento. Asigna tareas del hogar, háblales por teléfono periódicamente durante el día y déjales algo de comer a la mano.

- ▶ **Conoce a los padres de los amigos de tus hijos:** Intercambien teléfonos o direcciones, que todos estén de acuerdo en prohibirles el tabaco, alcohol u otras drogas en sus casas, y pidan ser informados unos a otros acerca de comportamientos de los hijos que violen estos acuerdos.

- ▶ **Habla a la casa de los padres donde será la fiesta:** Asegúrate que le puedan garantizar que no habrá bebidas alcohólicas o sustancias ilegales en la fiesta. No temas ir a verificar si habrá supervisión de adultos durante la fiesta.

- ▶ **Lleva a tus hijos a fiestas, cines, parques o cualquier lugar y ve por ellos.**

- ▶ **Facilítale a tu hijo irse de un lugar donde están siendo utilizadas sustancias ilícitas:** Antes de ir a la fiesta habla con tu hijo sobre cómo te puede localizar o a otro adulto en caso de necesitar dejar la fiesta antes.

- ▶ **Establece horas de llegada a casa y cumple las reglas:** Durante el fin de semana podría ser a las 9 p.m. para niños y niñas de primaria y 12:30 a.m. para jóvenes de preparatoria.





Hay buenas y malas noticias de ser un padre hoy en día

La mala noticia es que **es un trabajo difícil** - a lo mejor es el trabajo más duro que tengamos en nuestra vida. Y mientras más crecen, nuestro trabajo de guiarlos y apoyarlos en las decisiones que ellos toman también se vuelve más difícil.

La buena noticia es que no tenemos que hacerlo solos.

SÚPER PADRES

Conócete a ti mismo: Sé claro sobre lo que piensas en cuanto al uso de las drogas, el tabaco y el alcohol. Háblalo por adelantado con tu pareja.

Prohibido el uso de drogas: Muchas familias establecen la regla de NO drogas para sus hijos... Es una regla corta, simple y segura. Asegúrate que todos en la familia la conozcan.

Reglas de la familia: Establece cuáles serán las consecuencias de haber quebrantado una regla de la familia. **Y no amenaces si no estás dispuesto a cumplir con las consecuencias.**

Decisiones saludables: Una de las mejores maneras de blindar a los hijos es ayudarlos a tomar decisiones saludables. Enséñales cómo reducir el estrés y preocupaciones sin el uso de sustancias ilegales, a través del ejercicio o hablando de sus problemas, también muéstrales cómo divertirse y sentirse bien sobre ellos mismos aprendiendo nuevas habilidades o mejorando otras.

Sistemas de apoyo: Conoce otros padres de tu colonia, del grupo de amigos de tus hijos o de sus compañeros de equipos deportivos. Usa esta red de contactos para mantener un ambiente sano para los hijos, compartan información entre los padres, pónganse de acuerdo en los horarios de salida y apóyense mutuamente con información.

Conexiones en la comunidad: investiga programas de prevención a través de escuelas – como el **Programa DARE**.

dare@hermosillo.gob.mx

www.daremexico.org

CÓMO HABLAR CON TU HIJO SOBRE DROGAS

Preescolar



Puede parecer prematuro hablar sobre drogas a sus hijos de preescolar, pero las actitudes y hábitos que tomen a esta edad tendrán una importante formación en las decisiones que tomarán más adelante. **A esta temprana edad, son más entusiastas en aprender y memorizar reglas y quieren su opinión sobre lo que está mal y lo que está bien.**

Además, son lo suficientemente grandes para saber que fumar les hace daño, no están listos para saber en su totalidad hechos acerca de por qué fumar, beber o tomar otro tipo de drogas está mal; sin embargo, éste es un buen tiempo para practicar las habilidades de toma de decisiones y solución de problemas, ya que más adelante tendrán que decir NO.

Aquí hay unas soluciones de cómo ayudar a tu hijo de preescolar a tomar buenas decisiones acerca de lo que deberán y no deberán introducir en su cuerpo:

- ▶ *Háblales sobre **por qué los niños necesitan comer alimentos sanos.** Diles cuales son los alimentos sanos y por qué estos alimentos ayudan a su salud y fuerza.*
- ▶ *Aparta tiempo para **darle atención completa a tu hijo.** Tírate al piso a jugar con él, conoce qué le gusta y qué no, dile que lo amas, que es demasiado maravilloso y único como para consumir drogas. Esto hará que cree lazos fuertes de confianza y afecto que le harán más fáciles alejarlos de las drogas en un futuro.*



- ▶ Pon reglas como **jugar justo, compartir y decir la verdad** para que los niños sepan qué tipo de comportamiento esperan de él.
- ▶ Anímalo a **seguir instrucciones y hacer preguntas** si es que no entendieron alguna instrucción.
- ▶ Cuando tu hijo se muestre frustrado mientras juega, utiliza esta oportunidad para fortalecer **la habilidad de resolución de problemas**. Por ejemplo, si una torre de bloques de madera sigue cayéndose, trabajen juntos para poder encontrar una solución. Convirtiendo una situación mala en una de éxito, refuerzas la confianza de tu hijo.
- ▶ Cuando sea posible, **deja que escoja lo que se va a poner**, incluso si la ropa no combina, esto refuerza la habilidad de tomar decisiones.
- ▶ Señala las **sustancias peligrosas que existen en casa**, como cloro, blanqueador o jabones, y lee las advertencias escritas en las etiquetas de las botellas en voz alta. Explícale que no todas las drogas malas tienen escrita una advertencia, y que sólo deben de tomar medicinas que tú o los abuelos le den.
- ▶ Explícale que **las medicinas recetadas pueden ayudar a la persona para las que se le prescribieron, pero que a otra persona le puede causar daño** – especialmente a los niños - y debe mantenerse alejado de ellas.

Primaria baja (5-8 años)

Un niño de esta edad empieza a sentir curiosidad acerca del mundo fuera de la familia y el hogar. **Ahora es el momento de explicarles qué es el alcohol, cigarro y drogas, que algunas personas las usan incluso cuando les hace daño y las consecuencias de utilizarlas.** Hablen acerca de que todo lo que tomen o pongan dentro de su cuerpo, que no sea comida, puede ser extremadamente peligroso y cómo las drogas interfieren en el funcionamiento



normal de nuestro cuerpo y que pueden provocar graves enfermedades, incluso causar la muerte. Explica la idea de la adicción, que el uso de las drogas se puede convertir en un hábito difícil de dejar. Elogia a tus hijos por cuidar su cuerpo y evitar cosas que puedan dañarlos.

Para cuando tus hijos estén en tercer año de primaria, deben ser capaces de entender:

- ▶ *La diferencia entre alimentos, veneno, medicina y drogas ilegales.*
- ▶ *Cómo ayudan las medicinas prescritas por un doctor a mejorar la salud de una persona durante su enfermedad, pero que estas mismas medicinas pueden hacer daño si se usan mal, por lo que los niños deben mantenerse alejados de ellas.*
- ▶ *Por qué los adultos pueden beber moderadamente, pero los niños no, incluso en pequeñas cantidades, pues le hace daño a su cerebro y a su cuerpo que aún está en desarrollo.*

Primaria alta (9-11 años)

Mantente firme en tu oposición a las drogas. A esta edad los niños pueden tener discusiones más sofisticadas de por qué las drogas pueden ser atractivas para las personas. **Puedes utilizar su curiosidad sobre eventos traumáticos en la vida de las personas, como un accidente de carro o un divorcio, para explicarle que las drogas pueden ocasionar estos eventos.** A los niños de esta edad les gusta aprender datos curiosos, y quieren saber cómo funcionan las cosas. Puede llamarle mucho la atención enterarse de cómo las drogas afectan el cerebro o el cuerpo. Explícale acerca de cómo cualquier cosa tomada en exceso – incluso si es una medicina para la tos o una aspirina- puede ser peligrosa.

Tener un mejor amigo o pertenecer a un grupo de amigos es extremadamente importante en este tiempo, como lo es encajar o ser visto como “normal”. Cuando un niño está por llegar a la secundaria, deja su pequeño entorno protegido y se integra a uno mucho más grande y lleno de otros jóvenes. Estos otros jóvenes pueden exponer a tu hijo al alcohol, cigarro o drogas. Algunas investigaciones muestran que mientras más jóvenes empiecen a consumir drogas, experimentan problemas más serios. Es esencial que tus hijos entren con fuertes actitudes de antidrogas antes de entrar a la secundaria.



Antes de dejar la primaria tu hijo deberá saber:

- ▶ *Los efectos inmediatos que tienen el alcohol, cigarro y drogas en diferentes partes del cuerpo, incluyendo los riesgos de entrar en coma o una sobredosis fatal.*
- ▶ *Las consecuencias a largo plazo; cómo las drogas pueden ser adictivas y hacer que los consumidores pierdan el control de su vida.*
- ▶ *Por qué las drogas son especialmente malas en cuerpos en desarrollo.*
- ▶ *Los problemas que causan las drogas no sólo a la persona que las consume, sino también a su familia y a su comunidad.*

Platiquen los posibles escenarios donde tu hijo pueda estar expuesto a las drogas, y enséñales cómo decir con seguridad y enfáticamente “¡Eso es realmente malo para ti!”. Dale permiso de que te use como excusa “Mi mamá me mataría si tomara cerveza”. Está comprobado que ‘hacer enojar a los papás’ es una de las principales razones que dan los pre adolescentes para no consumir drogas.

Enséñales a tus hijos a estar atentos de cómo las drogas, el alcohol y el tabaco son promovidos. Habla acerca de cómo la publicidad, letras de canciones, películas, programas de televisión, entre otros bombardean con mensajes de cómo puede ser glamoroso el utilizar cerveza, tabaco y otras drogas. Asegúrate que pueda distinguir los mitos de la realidad, y felicítalo por pensar por sí mismo.

Conoce a los amigos de tus hijos, a dónde salen y qué les gusta hacer. Recuerda que un niño que tiene muchos amigos que consumen drogas, tabaco o toman alcohol, es mucho más fácil que también termine haciendo lo mismo. Niños de esta edad aprecian la atención y participación de los padres; de hecho, en algunas encuestas, dos terceras partes de los niños de cuarto de primaria señalaron que les hubiera gustado que sus papás les hubieran hablado más acerca de las drogas.

Jóvenes de secundaria (12-14 años)

Un estereotipo común es que los adolescentes son rebeldes, regidos por la presión de grupo y pueden llegar a ser autodestructivos. Además, los adolescentes muchas veces parecen poco receptivos a sus papás, al tratar de ser más independientes. **Pero los adolescentes necesitan apoyo, participación y guía de los padres más que nunca.**

Adolescentes jóvenes pueden experimentar cambios rápidos en su cuerpo y emocionales en cuanto a su vida y relaciones. La adolescencia es por lo regular un tiempo confuso y estresante, caracterizado por cambios de humor y profunda inseguridad, ellos luchan por saber quiénes son y cómo encajar mientras tratan de establecer sus propias identidades. No es sorprendente por que en esta edad muchos adolescentes ingieren alcohol, tabaco u otras drogas por primera vez.

A lo mejor no entiendas que tus hijos puedan estar rodeados del uso de drogas. Los adolescentes se drogan en lugares donde los padres piensan que están seguros, como por fuera de la escuela o en casa de amigos.

Los adolescentes en ocasiones no muestran que aprecian lo que los papás hacen, pero los papás forman parte importante de la decisión de consumir o no drogas por parte de un adolescente. Toma ventaja de cómo muchos adolescentes se preocupan demasiado por su imagen y apariencia y señáales las consecuencias de fumar tabaco o marihuana en su apariencia. Por



ejemplo, que fumar causa mal aliento, manchas en los dientes y apesta la ropa y cabello. Al mismo tiempo, deberías discutir los efectos a largo plazo de las drogas:

- ▶ *Falta de habilidades sociales y emocionales.*
- ▶ *Riesgo de padecer cáncer de pulmón, enfisema pulmonar o daño del hígado debido al alcohol.*
- ▶ *Accidentes automovilísticos fatales.*
- ▶ *Adicciones.*
- ▶ *Problemas de memoria, aprendizaje y retención.*
- ▶ *En el caso de los embarazos, muy bajo peso y malformaciones en el bebé.*

Adolescentes de preparatoria (15-17 años)

Adolescentes más grandes deben tomar decisiones acerca de consumir o no drogas, pues son informados sobre el uso de drogas, los tipos que hay y los efectos que causan.

Para resistir la presión, los adolescentes necesitan más que un mensaje general para no utilizar drogas. **Necesitan ser advertidos sobre las consecuencias que puede causar el mezclar drogas, necesitan oír de sus papás que cualquiera puede volverse un adicto y aunque las**



utilicen de vez en cuando, pueden causar consecuencias serias para ellos, o les puede arruinar la oportunidad de entrar a una buena universidad o ser contratado en cierto trabajo.

Los jóvenes tienden a ser idealistas y les gusta escuchar acerca de cómo pueden

ayudar a hacer un mundo mejor. **Menciónale a tus adolescentes cómo el uso de las drogas no sólo le causa daño a ellos, sino también que entiendan el efecto que la droga causa a nuestra sociedad.** Además señala cómo evitando drogas ilegales pueden hacer una ciudad más segura y un lugar mejor para vivir, además que les

guarda más energía para hacer actividades después de la escuela.

Tus adolescentes deben de estar informados acerca del debate de la legalización de la marihuana y si los doctores deben o no prescribirla para propósitos médicos. La idea de que una droga pueda ayudar a la salud de una persona puede generar confusiones en ellos. Ahora que tu adolescente es lo bastante grande para entender la complejidad de este problema, es importante que discutan este punto; señalándoles que la sustancia que tiene la marihuana (THC) ahora se puede encontrar en píldoras y éstas no contienen las demás sustancias que contiene la marihuana causantes de cáncer.

Es importante que los padres elogien y animen a los adolescentes por todas las cosas buenas que hacen y las decisiones correctas que hagan.

Cuando te sientas orgulloso de tu hijo o hija, **díselo**. Es motivante saber que son apreciados por los adultos que forman parte de su vida y puede ayudar en su compromiso de evitar las drogas. Tu hijo(a) adolescente también puede estar impresionado por la importancia de ser un buen ejemplo a seguir para su hermano o hermana menor.



¿CUÁLES SON LAS DROGAS EN EL MUNDO DE TUS HIJOS?

PREESCOLAR Y PRIMARIA BAJA

- Alcohol
- Inhalantes
- Tabaco

PRIMARIA ALTA

- Alcohol
- Inhalantes
- Tabaco
- Marihuana

SECUNDARIA

- Alcohol
- Inhalantes
- Tabaco
- Marihuana
- Cocaína
- Crack
- Metanfetaminas
- Heroína
- Alucinógenos

PREPARATORIA

- Alcohol
- Inhalantes
- Tabaco
- Marihuana
- Cocaína
- Crack
- Metanfetaminas
- Heroína
- Alucinógenos
- Esteroides anabólicos



DROGAS

ALCOHOL

Es un depresivo y es consumido vía oral.



Nombres de la calle:

- Cerveza
- Licor
- Malta
- Vino
- Cheve

Efectos a corto y largo plazo:

- Mareo
- Falta de habla
- Sueño interrumpido
- Náusea o vómito
- Resaca
- Falta de capacidad motriz
- Comportamiento violento
- Falta de respiración
- Muerte

INHALANTES

Sustancias químicas que pueden ser inhaladas, utilizadas en la industria: thinner, pegamentos, aerosoles, gasolinas, pinturas, aire comprimido para limpiar computadoras.

Nombres de la calle:

- Gas de la risa
- Basura
- Resistol
- Chemo
- Pomo
- Mocochangeo

¿Qué sucede al principio de su uso?

- "Borrachera" parecida a la del alcohol.
- Enrojecimiento de la mucosa nasal, tos, náuseas, vómitos.
- Dolor de cabeza, mareo.
- A veces también pérdida del control de los esfínteres.

¿Qué le sucede al organismo con el paso del tiempo, si se sigue consumiendo?

- Daño permanente al cerebro, el hígado y los pulmones.
- Cansancio, debilidad.
- Cianosis (piel azulada).
- Dependencia.
- Muerte.



TABACO

Originaria de la planta del tabaco, las hojas son picadas y hacen cigarros o goma de mascar.



Nombres callejeros:

- Cigarro
- Pipa
- Hueso
- Pitillo

Efectos a corto y largo plazo:

- Enfermedades del corazón
- Cáncer de pulmón, laringe, esófago, boca, vejiga, páncreas e hígado.
- Enfisema
- Bronquitis crónica
- Aborto espontáneo
- Bajo peso en el bebé al nacer
- Mal aliento
- Dientes amarillos y flojos
- Piel reseca y manchada

MARIHUANA

Planta llamada *Cannabis sativa* o cáñamo de la India, cuyas hojas secas se fuman como el tabaco. El hachís es la pasta que se obtiene con el aceite de ciertas partes de la planta



Nombres callejeros:

- Hierba
- Mota
- Pasto
- María
- Monte
- Moy
- Carpeta
- De la verde
- Baiza

¿Qué sucede al principio de su uso?

- Relajación, calma, somnolencia.
- Disminución de los reflejos.
- Sequedad de labios, boca y garganta.
- Enrojecimiento de los ojos.
- Trastorno del sentido del tiempo.
- Taquicardia.

¿Qué le sucede al organismo con el paso del tiempo, si se sigue consumiendo?

- Daños a las vías respiratorias
- Dificultades con la memoria
- Disminución de la cantidad de espermatozoides
- Trastornos menstruales
- Cambios permanentes de la personalidad
- Dependencia.

COCAÍNA

Es una sustancia química obtenida de las hojas del arbusto *Erythroxylon coca*. La mayoría de los otros estimulantes son sustancias sintéticas.



Nombres de la calle:

- Coca
- Blanca
- Dulce de nariz
- Pájaros de nieve
- Nieve
- Perico
- Polvo

¿Qué sucede al principio de su uso?

- Taquicardia e hipertensión.
- Fuerte estimulación del sistema nervioso (agitación, insomnio).
- Sequedad de la boca, aumento de la temperatura corporal (hipertermia).
- Dilatación de las pupilas (midriasis).

¿Qué le sucede al organismo con el paso del tiempo, si se sigue consumiendo?

- Daño permanente a los pulmones.
- Úlcera o perforación del tabique nasal.
- Cambios permanentes de la personalidad, conducta violenta.
- Paranoia (medios irracionales, delirios).
- Alucinaciones.
- Dependencia.
- Muerte por sobredosis.

Es consumida en forma de inyección, inhalante, fumada o tragada. Algunos instrumentos utilizados con la cocaína son: tarjetas bancarias o de teléfono, uña larga del dedo meñique, navajas, pequeños vidrios y cucharas quebradas.

CRACK

Es un estimulante normalmente calentado y fumado en una pipa o lata de refresco, con una antena de carro.



Nombres de la calle:

- Roca
- Poni
- Manzana
- Medio rastro
- Base libre
- Piedrita
- Cristal
- Ice

Efectos a corto y largo plazo:

- Incrementa la presión de la sangre y del corazón
- Paranoia, ansiedad y alucinaciones
- Aumenta el riesgo de contraer SIDA, hepatitis y otras enfermedades infecciosas por el uso compartido de jeringas
- Insomnio o irritabilidad
- Pérdida de apetito
- Muerte

METANFETAMINAS, ÉXTASIS, DROGAS DE DISEÑO

Sustancias obtenidas en laboratorios rudimentarios, generalmente consumidas en forma de tabletas. Algunos instrumentos utilizados pueden incluir pipas de cristal, bolsas de Ziploc® o jeringas.



Nombres de la calle:

- Meth
- Crack
- Cristal
- Hielo
- Cuarzo
- Tachas
- Corazones
- Ruedas

¿Qué sucede al principio de su uso?

- No se percibe la fatiga.
- Sensación de estímulo y bienestar.
- Anorexia, sudoración, hipertermia.
- Posible muerte súbita por paro cardíaco.

¿Qué le sucede al organismo con el paso del tiempo, si se sigue consumiendo?

- Cambios del humor
- Depresión
- Muerte súbita

HEROÍNA

Sustancia química sintética semejante a la morfina que se extrae del opio. Perteneció al grupo de drogas llamadas narcóticas, que se usan contra el dolor.



Nombres callejeros:

- Pasta
- H
- Dama blanca
- Polvo blanco
- Lenguazo/Smack

¿Qué sucede al principio de su uso?

- Braquicardia (pulso lento).
- Relajación, sensación de bienestar.
- Lagrimeo.
- Miosis (contracción de las pupilas).
- Enrojecimiento de la piel.
- Muerte por sobredosis.
- Aumenta el riesgo de contraer SIDA, hepatitis y otras enfermedades por compartir jeringas.

¿Qué le sucede al organismo con el paso del tiempo, si se sigue consumiendo?

- Adicción severa y rápida.
- Disminución del deseo y la capacidad sexual.
- Constipación severa (puede llegar a la parálisis intestinal).
- Cambios en el carácter.

ALUCINÓGENOS

Sustancias naturales - Peyote, hongos o sintéticas - LSD, que producen reacciones iguales a las de ciertas enfermedades mentales.



Nombres callejeros:

- Hongos mágicos
- Gorras

¿Qué sucede al principio de su uso?

- Alucinaciones (de ahí su nombre).
- Hipertermia.
- Confusión.
- Pánico.
- Delirios.

¿Qué le sucede al organismo con el paso del tiempo, si se sigue consumiendo?

- Problemas mentales permanentes.
- Alucinaciones crónicas y delirios.
- Depresión severa.
- Suicidio.
- "Flashbacks" (alucinaciones aún sin consumir la droga).

ESTEROIDES ANABÓLICOS

Sustancias derivadas de la testosterona, la hormona masculina que producen los testículos.



Nombres de la calle:

- Jugo
- Salsa
- Caramelo de gimnasio

¿Qué le sucede al organismo con el paso del tiempo, si se sigue consumiendo?

- En el hombre: crecimiento de la masa muscular, atrofia testicular, crecimiento de las mamas, agrandamiento de la próstata, acné.
- En la mujer: atrofia de mamas, vello en la cara, crecimiento del clítoris.
- Retención de líquidos, aumento de peso, presión sanguínea elevada, insomnio, enfermedades cardiovasculares.

¿Qué sucede al principio de su uso?

- Cambios poco importantes a corto plazo.



¿CÓMO IDENTIFICAR EL USO DE DROGA, ALCOHOL O TABACO?

Todos los padres tienen un sexto sentido sobre cómo actúan y se sienten sus hijos. Muchas veces sabemos cuando algo anda mal, pero identificar problemas de alcohol o drogas es un poco engañoso. Muchos de los niños empiezan a involucrarse a la edad en que naturalmente empiezan a demandar mayor libertad y privacidad de los padres, por lo que debemos aprender la diferencia entre los síntomas de crecer y las señales de uso de alcohol, tabaco o de otras drogas.

Tu hijo probablemente esté usando drogas cuando:

- Está cansado, tenga depresión y falta de interés en su arreglo personal
- Es hostil y poco cooperativo con las reglas de la casa
- La relación con miembros de la familia se ha deteriorado
- Está saliendo con un nuevo grupo de amigos
- Sus calificaciones han caído o falta a la escuela
- Ha perdido interés en sus hobbies o deportes
- Ha cambiado su patrón de dormir o comer
- Puede no comer o comer en exceso
- Está despierto durante la noche y dormido en el día
- Se le dificulta mucho concentrarse
- Tiene ojos rojos y escurrimiento nasal en ausencia de un resfriado
- Ha estado desapareciendo dinero de la casa
- Reacción defensiva cuando se mencionan las drogas y el alcohol en la conversación
- Aliento alcohólico
- Crisis de miedo o temor exagerado
- Usa lentes oscuros durante todo el día y noche.

Si piensas que tu hijo está usando drogas, tabaco o alcohol, intervengan de inmediato

Las sospechas pueden ser acertadas y mientras más rápido actúes, más rápido podrá volver a estar saludable tu hijo.

No busques una confrontación formal, sino primero una conversación con tu hijo, haciéndole saber que no quieres que use drogas, tabaco o alcohol, y compartiendo las razones por las cuales no hacerlo.

¿Qué puedes decir para iniciar una conversación?

- "Creo que tienes un problema y necesitamos hablar sobre eso."
- "Me has asustado y has roto nuestras reglas. Aquí está cómo te ayudaremos."
- "¿Me quieres contar qué está pasando?"

Otras sugerencias para intervenir:

- Busca una conversación cuando tu hijo no se encuentre drogado o alcoholizado, y cuando sientas que puede estar calmado y más racional.
- Explícale que el amor y preocupación por su salud y seguridad es la base de estar preocupados.
- Comunícate con amabilidad y respeto.
- Trata de mantenerte neutral y no juzgar.
- Dile a tu hijo cuáles son los comportamientos que has observado en su comportamiento y abiertamente dile tus sospechas, pero evita las acusaciones directas.
- Escucha todo lo que tu hijo tenga que decir. Si menciona problemas donde tú tienes que ver, dile que lo hablarán después, que ahorita lo que importa es su uso de drogas, que es un problema serio de salud y que puede ser el núcleo de otros problemas.
- Si necesitas ayuda durante esta conversación, involucra a otro miembro de la familia o su consejero.

PARA HIJOS EN CRISIS: BUSCA AYUDA

Como cualquier problema de salud, es importante primero obtener una evaluación profesional. Llama a tu doctor, un hospital o lugar donde traten el abuso de drogas. Las adicciones a las drogas es una enfermedad tratable, y con el tratamiento adecuado, tu hijo y tu familia pueden vivir saludables y libres de droga.

Si tienes seguridad que tu hijo está consumiendo drogas y tiene una adicción, el siguiente paso puede ser un programa para el tratamiento del uso de drogas. En la escuela pueden informarte de algún programa y padres que han tenido hijos con adicciones pueden ser una buena fuente de información.

CENTROS NUEVA VIDA

Su objetivo es mejorar la salud de los adolescentes, manteniéndoles libres de adicciones, con acciones preventivas en la escuela, familia y comunidad y atención psicológica con orientación y tratamientos breves.

Coordinación Estatal

Blvd. Luis Donald Colosio y Blvd. Carlos Quintero Arce. Col. El Llano
Tel. (662) 218-3213 Ext. 110

Centro Nueva Vida Hermosillo Sur

Calzada Progreso y Blvd. Libertad. Col. Adolfo de la Huerta CP: 83295
Tel: (662) 254-6917

Centro Nueva Vida Hermosillo Norte

Cabo San Antonio entre Pedro Ascencio y F. Maytorena. Fracc. Floresta CP: 83179
Tel: (662) 118-8326

Centro Nueva Vida Guaymas

Blvd. Diana Laura Riojas entre Mar Mediterráneo y Mar Azul. Col. Luis Donald Colosio CP: 85424
Tel: (622) 221-0108

Centro Nueva Vida Cajeme Norte

De los Condes y Monarcas #1520. Col. Real del Norte CP: 85050
Tel: (644) 413-6881

Centro Nueva Vida Cajeme Sur

Tabasco Sur #5850 entre Ejército Nal. y Comonfort. Col. Russo Voguel CP: 85197
Tel: (644) 417-8896

Centro Nueva Vida Navojoa

Talamantes y Sor Juana Inés de la Cruz. Col. Constitución CP: 85820
Teléfono: (642) 421-3320

Centro Nueva Vida Caborca

Avenida Sonora y Calle 12. Col. Industrial CP: 85820
Tel: (637) 372-5714

Centro Nueva Vida Puerto Peñasco

Calle Simón Morúa y Avenida Juan de La Barrera. Col. Centro CP: 83550
Tel: (638) 388-8240

Centro Nueva Vida San Luis Rio Colorado

Avenida Vicente Guerrero esq. Calle 32. Col. Campestre CP: 83499
Tel: (653) 535-1809

Centro Nueva Vida Nogales

Avenida Tecnológico y Calle Atenea. Col. El Greco CP: 84066
Tel: (631) 314-8888

Centro Nueva Vida Agua Prieta

Calle 42 entre avenida 8 y 9 S/N. Col. Olivos CP: 84200
Tel: (633) 121-6265



Cruzada por la Seguridad

POR UN SONORA EN ARMONÍA

SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA

www.cruzadaporlaseguridad.gob.mx

www.sespsonora.gob.mx

(662) 259-5700

CENTROS DE ORIENTACIÓN TELEFÓNICA

01 800 911 2000

RED ESTATAL DE CENTROS DE TRATAMIENTO DE LA FARMACODEPENDENCIA

Secretaría de Salud Pública

CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL

Prevención y Tratamiento
por uso de Drogas

Unidad de Desintoxicación y Centro de Higiene Mental "Dr. Carlos Nava Muñoz" Hermosillo

Pino Suárez No. 182 Sur.

Tel. (662) 217-1468, 212-3512 y 217-3580

Unidad de Desintoxicación Agua Prieta

Calle 7 No. 425 entre Avenidas 4 y 5.

Tel. (663) 338-2875

Unidad de Desintoxicación Nogales

Calle Moctezuma y 5 de febrero.

Tel. (631) 313-5650

UNAIDES Ciudad Obregón

Calle Base, Km. 3.5 Tramo Providencia-Bácum

Tel. (644) 418-5865

Centro de Integración Juvenil Hermosillo

Blvd. Luis Encinas y Morelia

Tel. (662) 213-2868

Centro de Integración Juvenil Nogales

Calle Vinorama s/n Prolongación Vinorama y

Calzada de los Portales. Col. Álamos

Tel. (631) 313-3030

Teléfono para Denuncia Anónima **089**

Teléfono de Emergencia **066**

Fuentes:

Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC)

Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2008)

Consejo Estatal Contra las Adicciones (CECAD Sonora)

DARE – Educación preventiva contra el consumo de drogas

The Partnership for a Drug-Free America

"Este manual es para consulta de las familias, para mantenerlo en casa como referencia"

Primera edición. Septiembre 2011.