

tenemos es continuar demostrándoles que los queremos y que estamos siempre dispuestos a escuchar sus problemas. Si les cerramos la puerta, lo más probable es que abusen más de la droga. En cambio, si mantenemos la puerta abierta, existe siempre la posibilidad de acudir a nosotros y nos pidan ayuda para librarse de la adicción.

Para obtener información sobre servicios para los padres sobre el alcohol y las drogas, dirijase aun centro comunitario de salud o al *Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC)*, tel. (02) 9699 3552 . Puede haber consejeros disponibles que hablen su idioma, o de lo contrario se pueden conseguir intérpretes. (Los servicios tanto de los consejeros como de los intérpretes son confidenciales). Hay un folleto llamado "*10 Questions Parents ask about Drugs*" (10 preguntas que hacen los padres sobre las drogas), disponible en español e inglés en los centros comunitarios de salud, o DAMEC.

No olvide: Es ilegal vender cigarrillos a menores de 18 años.

Antes de venderles cigarrillos todos los comerciantes que venden tabaco deben pedir a los jóvenes que les muestren un comprobante de que tienen más de 18 años. Este comprobante puede ser una licencia de conducir, un pasaporte, o una tarjeta llamada *Proof of Age Card*, que expide la RTA (Dirección de Vialidad y Tránsito). Cualquier persona que sea sorprendida infringiendo esta ley se expone a multas de hasta \$5.000. El objeto de esta ley es proteger la salud de los jóvenes haciéndoles más difícil obtener cigarrillos. Mientras más temprano empiece una persona a fumar, es probable que continúe el hábito por más largo tiempo. La triste realidad es que aproximadamente el 40 por ciento de los fumadores mueren de una enfermedad relacionada con el tabaco. Por otra parte, es muy poco probable que los jóvenes que evitan fumar antes de los 18 años se conviertan más tarde en fumadores.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

Lo que usted debe hacer si cree que su hijo está usando drogas

What Should You Do If You Think Your Child Is Using Illegal Drugs?

REVIEWED
November 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Lo que usted debe hacer si cree que su hijo está usando drogas

¿Qué deben hacer los padres si sospechan que un hijo está usando drogas ilegales? Aunque es normal que los padres reaccionen con cólera y amenacen o castiguen a su hijo, esto puede ser más dañino que beneficioso. Hay una razón muy buena que explica esto. Los jóvenes necesitan saber que sus padres los quieren y que los ayudarán si se ven en dificultades. La cólera y las amenazas pueden hacer que el hijo se sienta demasiado asustado para confiar en ellos cuando tiene problemas. El hecho de que una persona joven esté experimentando con drogas ilegales puede significar que está confundido o que tiene problemas de tipo personal.

Lo primero que debe hacer es tratar de no ofuscarse o pensar que usted ha sido un mal padre porque esto sucede en su familia. Este es un problema que ocurre en toda clase de familias. Lo siguiente es informarse más acerca de los efectos de la droga sobre la salud. Una de las formas de averiguar esto es llamando al *Alcohol and Drug Information Service* al (02) 9361 8000 (1800 422 599 llamada gratuita). Este servicio funciona 24 horas al día, siete días por semana. No es preciso que usted dé su nombre. Si no se siente seguro para hablar por teléfono en inglés, puede pedir al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS), tel. 131 450, que le ayude a hacer la llamada. También puede dirigirse al centro comunitario de salud de su zona y pedirles que lo remitan a un consejero de drogas y alcohol. También es necesario que medite sobre el problema. Considere las siguientes cosas:

¿Por qué los jóvenes toman drogas ilícitas? Las razones son a menudo las mismas por las cuales los adultos usan drogas legales tales como el tabaco y el alcohol: porque desean relajarse, divertirse e integrarse en su grupo social. También es importante recordar que aunque el tabaco y el alcohol son drogas legales, pueden causar más problemas de salud que las drogas ilegales. Algunas veces los jóvenes prueban las drogas porque tienen

curiosidad y desean ensayar cosas nuevas. O bien puede ser porque tienen un problema: pueden sentir estrés por sus estudios, pueden sentir que no se avienen con otra gente joven, o pueden sentirse inútiles o inadecuados por algún motivo. Recuerde además que la sociedad en que están creciendo nuestros hijos es muy diferente de aquélla en que crecieron sus padres. Es una sociedad donde todos se han acostumbrado a satisfacer sus necesidades muy rápidamente; cuando están aburridos pueden encender la televisión y tener entretenimiento inmediato; si tienen un dolor pueden tomar una pastilla para calmarlo; si tienen estrés hay siempre drogas legales como el tabaco y el alcohol, o drogas ilegales como la marihuana, que les ayuden a sentirse mejor.

¿Por qué tiene usted miedo de las drogas ilegales? ¿Es porque piensa que su hijo podría morir de una sobredosis o que la droga puede afectar su salud? ¿Es porque piensa que puede afectar su rendimiento escolar o empleo? ¿Tiene miedo de que su hijo se vea envuelto en problemas con la policía, o que el uso de una droga relativamente inofensiva podría llevarle a usar una droga más fuerte?

Cuando se sienta tranquilo, trate de preguntarle a su hijo/a cómo está usando la droga, en qué cantidad, con qué frecuencia y con quién. Podría ser que haya probado la droga una sola vez. Muchos jóvenes experimentan con drogas ilícitas, pero no continúan usándolas. Dígale a su hijo que usted está preocupado por el uso de la droga y desea ayudarlo a resolverlo. Pregúntele si desea hablar con un consejero sobre drogas y alcohol que pueda ayudarlo.

Algunos padres pueden decir, "Pero amenazarlos con un castigo o no permitirles salir, ¿no hará que dejen la droga?" La respuesta es que es muy poco probable. La realidad es que nada de lo que les diga o lo que haga un padre tiene probabilidades de hacer que los jóvenes dejen de usar una droga. Como padres, la mejor vía que