



Consejos para los padres sobre
cómo mantener a los hijos
libres de la droga



Departamento de Educación de los Estados Unidos

Rod Paige
Secretario

Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagenciales

Laurie M. Rich
Subsecretaria

John McGrath
Director Principal, Servicios Comunitarios y Colaboraciones

Menahem Herman
Director, Unidad de Colaboraciones Educativas y Participación de la Familia

Enero de 2003.

Este folleto es del dominio público. Se autoriza por este medio su reproducción total o parcial. Si bien no es necesario obtener permiso para la reimpresión de esta publicación, deberá hacerse mención de lo siguiente: U.S. Department of Education, Office of Intergovernmental and Interagency Affairs, Educational Partnerships and Family Involvement Unit, *Tips for Parents on Keeping Children Drug Free*, Washington, D.C., 2003.

Para pedir copias de este folleto en inglés o español, escriba a:

ED Pubs
Education Publications Center
U.S. Department of Education
P.O. Box 1398
Jessup, MD 20794-1398

fax: 301-470-1244; envíe pedidos por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov; o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4ED-PUBS). Si todavía no entran en su zona las llamadas con el prefijo 877, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Para usar un dispositivo de telecomunicaciones para los sordos (TDD) o un teletipo (TTY), llame al 1-800-437-0833; para hacer pedidos en línea, visite: www.ed.gov/pubs/edpubs.html. También se puede obtener esta publicación en: <http://www.ed.gov/offices/OIIA/pfie/drugfree/>.

Se puede obtener esta publicación en formatos alternativos (Braille, imprenta de letra grande, o disquete de computadora). Para mayor información, llame al Alternate Format Center al 202-205-8113.

Para mayor información, comuníquese con nosotros en:

U.S. Department of Education
Educational Partnerships and Family Involvement Unit
400 Maryland Avenue, S.W.
Washington, DC 20202-8173
Email (correo electrónico): partner@ed.gov
Teléfono: 1-800-USA-LEARN (1-800-872-5327)
FIRS: 1-800-877-8339, 8a.m.-8 p.m., ET, L-V

La información que contiene este folleto se extrajo de la publicación del Departamento de Educación de los Estados Unidos titulada, *Growing Up Drug-Free: A Parent's Guide to Prevention (1998)* y de la publicación de la Oficina de la Casa Blanca sobre la Política Nacional de Control de Drogas (White House Office of National Drug Control Policy) que lleva por título *Juveniles and Drugs—Overview (2002)*.

El Departamento de Educación de los Estados Unidos publicó este folleto con el objeto de poner a disposición de los padres, los cuidadores de niños y otros dedicados a garantizar que los niños crezcan libres de la droga, información con base en pruebas sobre la prevención del consumo de drogas.



“Es esencial que nuestros **padres** comprendan que son **el maestro** más importante de su hijo, y que **el mensaje** de nuestros padres debe ser inequívoco: **no uses la droga.**”

—El Presidente George W. Bush

INTRODUCCIÓN

Según la investigación, se han estabilizado recientemente las tendencias en el consumo de drogas ilícitas entre los jóvenes; no obstante, la incidencia de consumo sigue registrándose a altos niveles. Se ha demostrado que cuanto más temprano en la vida comienza un joven a consumir la droga, mayor será la probabilidad de que se presenten problemas de droga más tarde en su vida. La adicción a drogas entre los jóvenes puede desembocar en otros problemas que no solo afectan al joven sino también a su familia y la comunidad.

Los padres son el modelo de conducta más importante en la vida de sus hijos. Lo que usted dice y hace respecto a la droga tiene mucha influencia en las decisiones que toman sus hijos. Usted puede...

- ★ Dar el ejemplo positivo y participar activamente en la vida de sus hijos;
- ★ Tomar parte en sus actividades, conocer a sus amigos y saber adónde van y qué es lo que hacen;
- ★ Crear expectativas claras y coherentes y hacerlas cumplir;
- ★ Hablar desde temprana edad y con frecuencia sobre la droga;
- ★ Comentar las consecuencias del consumo de drogas ilícitas; y
- ★ Demostrar que tienen para usted gran importancia las decisiones que toman sus hijos acerca de la droga.

Los niños aprenden por el ejemplo. Adoptan los valores que usted demuestra mediante sus acciones. Los consejos que contiene este folleto le ayudarán a guiar a su hijo dando el ejemplo y a mantenerlo libre de la droga. Este libro aborda temas muy importantes, como por ejemplo:

- ★ Cómo ayudar a sus hijos preescolares a tomar buenas decisiones al ir formando actitudes sobre el consumo de drogas;
- ★ Lo que deben saber sus hijos sobre la droga antes de entrar al tercer grado;
- ★ De qué maneras podrá ayudar a su hijo a mantenerse libre de la droga durante los años de la escuela secundaria media o *junior high school*; y
- ★ Cómo asegurar que la escuela de su hijo esté manteniendo a los alumnos libres de la droga.





CONSEJOS PARA SU HIJO PREESCOLAR

Parecerá prematuro hablar de la droga con los preescolares, pero las actitudes y los hábitos que ellos forman a esa edad influyen mucho en las decisiones que tomarán cuando sean mayores. A esta tierna edad, tienen el afán de saber y aprender de memoria las reglas, y quieren saber la opinión de usted respecto a lo que es “bueno” y “malo.” Aunque ya tienen suficientes años como para entender que fumar es malo para ellos, por lo general, no están preparados para asimilar datos complejos sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas. No obstante, esta es una buena época para inculcar en ellos la capacidad de toma de decisión y de resolución de problemas que les será necesaria en el futuro.

Usted puede ayudar a sus hijos preescolares a tomar buenas decisiones sobre lo que deben y no deben introducirse en su cuerpo usando algunos de los siguientes métodos:

- ★ Comente por qué los niños requieren una alimentación sana. Pídale a su hijo o hija que nombre varias comidas favoritas y que explique cómo estas comidas contribuyen a la buena salud y la fuerza.
- ★ Aparte un tiempo fijo cada día durante el cual usted puede prestarle a su hijo o hija su plena atención. Siéntese en el piso y juegue con su hijo a la misma altura que él; averigüe lo que le gusta y no le gusta; hágale saber a su hijo o hija que lo (la) quiere; dígame que él o ella es demasiado maravilloso y único como para tomar drogas. Usted establecerá fuertes lazos de confianza y cariño que harán que sea más fácil para él o ella rechazar la droga más tarde en el futuro.
- ★ Establezca pautas para jugar de manera justa, compartir los juguetes y para decir la verdad de modo tal que los niños sepan qué clase de conducta se les espera.
- ★ Aliente a su hijo a seguir las instrucciones y a hacer preguntas si no las entiende.
- ★ Cuando su hijo se frustre jugando, aproveche la oportunidad para fortalecer su capacidad de resolución de problemas. Por ejemplo, si una torrecita de bloques sigue desplomándose una y otra vez, traten juntos de encontrar posibles soluciones. Convertir una mala situación en un éxito sirve para reforzarle al niño la confianza en sí mismo.
- ★ Siempre que sea posible, permita que su hijo elija la ropa que quiere usar. Aunque los colores de ropa desentonen, usted estará reforzando la capacidad de su hijo para tomar decisiones.
- ★ Señale las sustancias tóxicas y dañinas que se encuentran comúnmente en la casa, tales como el cloro, los limpiadores de cocina, el líquido para pulir los muebles, y lea en voz alta las etiquetas de aviso en los productos. Explique a sus hijos que no todas las drogas “malas” tienen un aviso en ellas, de modo que él deberá limitarse a comer y oler sólo las comidas y las medicinas recetadas que usted, un abuelo o un cuidador le ofrezca.
- ★ Explique que los medicamentos recetados son drogas que pueden ayudar a la persona para la que están destinados; sin embargo, pueden causarles daño a los demás, sobre todo a los niños y, por eso, ellos deben evitarlos a no ser que les sean recetados de manera apropiada.

CONSEJOS PARA SU HIJO ALUMNO DE ESCUELA PRIMARIA

A esta edad, los niños suelen mostrarse cada vez más interesados en el mundo ajeno a la familia y fuera de la casa. Comente cómo cualquier cosa que se meta en la boca que no sea comida, agua, o jugo puede ser muy dañino, y cómo las drogas afectan en forma negativa el funcionamiento normal del cuerpo y pueden enfermar mucho a las personas e incluso causarles la muerte (la mayoría de los niños de esta edad ya han tenido experiencias reales con la muerte de un pariente propio o con el pariente de un amigo). Explique la idea de la adicción—que el consumo de la droga puede convertirse en un hábito muy malo que es difícil de dejar. Elogie a sus hijos por cuidar bien de su cuerpo y por haber evitado cosas que pudieran haberles hecho daño.

Al llegar sus hijos al tercer grado, deben entender lo siguiente:

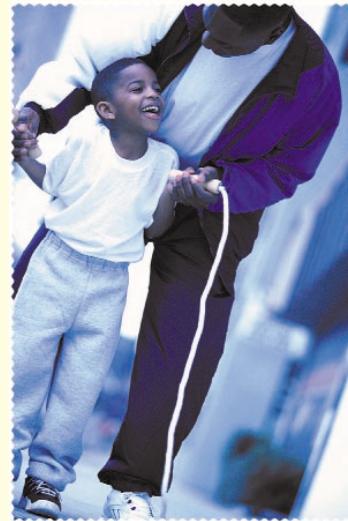
- ★ Hay diferencias entre las comidas, los venenos, las medicinas y las drogas ilícitas;
- ★ Las medicinas recetadas por un médico y administradas por un adulto responsable pueden ser de utilidad para una persona con una enfermedad pero pueden ser dañinas si se usan de manera indebida y, por lo tanto, los niños necesitan evitar cualquier sustancia o recipiente desconocido; y
- ★ Los adultos pueden tomar alcohol con moderación pero los niños no, ni siquiera en pequeñas cantidades porque es dañino para el desarrollo de su cerebro y cuerpo.

Antes de terminar los estudios en la escuela primaria, sus hijos deben saber:

- ★ Los efectos *inmediatos* del alcohol, el tabaco, y el consumo de drogas en diferentes partes del cuerpo, incluyendo la coma o la muerte;
- ★ Las consecuencias a largo plazo del consumo de drogas, incluyendo la adicción y la pérdida del control sobre la vida;
- ★ Las razones por qué las drogas son especialmente peligrosas para el cuerpo en pleno desarrollo de los niños; y
- ★ Los problemas que el alcohol y otras drogas ilícitas causan no sólo a quien los consume, sino también a su familia y al mundo.

Preguntas sobre la droga que hacen con frecuencia los alumnos de nivel primario:

- ★ ¿Por qué querría la gente meter cosas malas en su cuerpo?
 - ★ Se podría responder que tal vez la gente no se dé cuenta de lo peligroso que son las cosas malas; o bien, la gente no se cuida. A veces la gente comienza a consumir una droga sólo para saber cómo se siente, pero eso puede convertirse en una adicción (como los cigarrillos) y es muy difícil de pararla.
- ★ ¿Por qué no puedo probar esa bebida de la “gente grande”?
 - ★ Una pequeña cantidad de alcohol tiene un efecto mucho más negativo en el cuerpo de un niño que en el de un adulto; una pequeña cantidad puede incluso enfermar a un niño.





CONSEJOS PARA SU HIJO DE NIVEL SECUNDARIO MEDIO

El año en que le toca a su hijo ingresar en la escuela secundaria media (*middle o junior high school*) es una época estimulante y a la vez difícil. Su hijo es sólo uno de tantos otros estudiantes y desea con gran urgencia integrarse o formar parte de la gran comunidad de estudiantes. Debido a que sus hijos ya pueden estar observando a los estudiantes mayores usar el alcohol, el tabaco y otras drogas y les puede parecer muy “de onda” o de moda y que eso demuestra gran seguridad en sí mismos, existe la posibilidad de que caigan en la tentación de probar la droga también. El índice de consumo de drogas sube en forma radical durante el primer año de la escuela secundaria media.

Para ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones durante esta etapa tan crucial, usted debe:

- ★ Procurar que conozcan a fondo las razones por las que se debe evitar el alcohol, el tabaco y la droga;
- ★ Tratar de conocer a sus amigos llevándolos y trayéndolos de sus actividades, los partidos de deportes, la biblioteca y el cine después de las horas de clase (y al mismo tiempo ser sensible a su necesidad de sentirse independiente);
- ★ Ofrecerse como voluntario para las actividades en las que usted puede observar a su hijo en la escuela; y
- ★ Tratar de conocer a los padres de los amigos de sus hijos y conocer los intereses y los hábitos de sus propios hijos. Si le parece que le atraen a su hijo amigos que tienen malos hábitos, reitere por qué el consumo de drogas no es aceptable.

Para asegurarse de que la vida de su hijo cuente con una estructura de manera que la droga no quepa en ella, usted debe:

- ★ De ser posible, hacer lo necesario para que alguien cuide a sus hijos, y lograr que estén ocupados, después de salir de las clases, si usted no puede estar con ellos. Aliéntelos a participar en grupos de jóvenes de buena fama, en las artes, la música, los deportes, el servicio a la comunidad y en los clubes académicos.
- ★ Encargarse de que sientan su presencia los niños que se quedan sólo por períodos de tiempo durante el día. Establezca un horario para ellos y ponga límites a su conducta. Asígneles quehaceres domésticos para cumplir. Haga cumplir una estricta regla de comunicación con usted por teléfono. Deje notas para ellos en diferentes partes de la casa. Ponga a su disposición comida y bocados fáciles de encontrar.
- ★ Tratar de conocer a los padres de los amigos de su hijo. Intercambie números de teléfono y direcciones. Pónganse de acuerdo para prohibirles a los hijos de ambos padres consumir en ambas casas el alcohol, el tabaco y otras drogas, y comprométanse a que los dos se informen en caso de que se entere uno de ustedes de que uno de los hijos o hijas no ha cumplido con este pacto.
- ★ Llamar a los padres cuya casa se está utilizando para una fiesta. Pídale que le aseguren que no se ofrecerán bebidas alcohólicas ni sustancia ilícitas. No tenga pena de echar personalmente un vistazo a la fiesta para ver si hay adultos que supervisen.
- ★ Ayudar a que sea más fácil para su hijo dejar un lugar donde se están usando sustancias. Hable de antemano con su hijo sobre cómo él puede ponerse en contacto con usted o con otro adulto designado para conseguir quién lo lleve a casa en este caso. Si le corresponde a otro adulto darle el transporte, póngase usted a disposición de su hijo para hablarle sobre la situación en cuanto él llegue a la casa.
- ★ Establecer y hacer cumplir una hora límite para el regreso a casa. Para un estudiante del quinto grado de primaria, este límite puede ser hasta las 9 horas de la noche en fines de semana, mientras que para un estudiante del doceavo grado de *high school*, puede ser hasta las 12:30 de la noche.
- ★ Promover el diálogo abierto con sus hijos acerca de sus experiencias. Dígale a su hijo, “Te amo y confío en ti, pero no confío en el mundo a tu alrededor, y necesito saber lo que está sucediendo en tu vida para que yo pueda ser un buen padre para ti.”

CONSEJOS SOBRE CÓMO GARANTIZAR QUE LA ESCUELA DE SU HIJO ESTÉ MANTENIENDO A LOS ESTUDIANTES LIBRES DE LA DROGA

Los niños y los jóvenes tienen las mejores posibilidades de llevar una vida sana, libre de drogas, cuando las escuelas apoyan a los padres en su mensaje antidroga. No debe haber nada confuso ni contradictorio en lo que los niños y los jóvenes aprenden sobre las drogas de los adultos en su vida. Además, las normas de conducta de las escuelas deben reflejar la misma actitud hacia el alcohol y la droga que usted expresa en su casa: No es aceptable el consumo de la droga. La droga disminuye la capacidad de concentrarse de los alumnos y de cumplir con sus responsabilidades académicas, causa el absentismo o las faltas injustificadas y la pérdida de motivación, y los estudiantes que la consume pueden perturbar el desarrollo normal de la clase y absorber el tiempo y agotar la energía del maestro.

La mejor forma de asegurar que las normas antidroga en la escuela de su hijo sean rigurosas es con la participación activa de usted. Usted puede:

- ★ **Informarse sobre las normas de conducta vigentes en la escuela de su hijo respecto al alcohol y otras drogas.** Si todavía no se ha establecido una regla antidroga, asista a las reuniones de los padres voluntarios o las reuniones sobre la revisión de planes de estudio, o entrevístese con el director para ayudar a elaborar normas de conducta en ese sentido. Las normas deben especificar lo que constituye una infracción de alcohol, tabaco o de otra droga, puntualizar las consecuencias de no cumplir con las reglas, y describir los procedimientos en casos de infracción.
- ★ **Tratar de conocer la educación sobre la droga en la escuela de su hijo.** El profesorado debe recibir capacitación para saber enseñar sobre el alcohol, el tabaco y otro consumo de drogas. La educación sobre la droga debe enseñarse de manera apropiada para la edad a cada nivel de grado durante todo el año y no sólo una vez por año durante una semana especial. La educación sobre la droga puede enseñarse durante la clase de salud, pero todos los profesores deben incorporar información antidroga en sus clases. Debe existir también un componente de educación para los padres. El programa de la escuela debe tener como base la investigación científica más reciente. Según la situación particular de educación sobre la droga en su escuela, puede ser conveniente participar en mayor grado e informar a los administradores de la escuela que se necesitan mejoras en este respecto.
- ★ **Empaparse en su casa del programa de educación sobre la droga de la escuela de su hijo.** Pídale a su hijo que le muestre los materiales repartidos durante la clase y fuera de ella y aproveche la oportunidad de repasarlos juntos.
- ★ **Averiguar si la escuela de su hijo realiza evaluaciones sobre el problema de droga entre su propio estudiantado y si estos resultados se usan en el programa de educación.**
- ★ **Preguntar qué le pasa a quienes sean descubiertos usando la droga.** ¿La escuela ofrece una lista de organizaciones o grupos recomendados para los estudiantes que necesitan tratamiento?
- ★ **Pedir y examinar los materiales existentes.** ¿Contienen un claro mensaje de que el alcohol, el tabaco y otro consumo de drogas es incorrecto y dañino? ¿La información que contienen es veraz y está al día?
- ★ **Investigar si el programa antidroga de su escuela está sometido a evaluación para determinar su eficacia.** Según indica la investigación científica, lo que hacen algunos de los programas más eficaces es darle mucha importancia a la enseñanza de las capacidades fundamentales de la vida, como por ejemplo, cómo sobrellevar la ansiedad, cómo ser firme y cómo sentirse cómodo en el ámbito social. Cuando estas lecciones se combinan con la educación sobre la droga, los estudiantes se encuentran mejor preparados para resistir la droga a la hora de hacer frente a ella.



RECURSOS ADICIONALES

Recursos federales:

- ★ **The Office of Safe and Drug-Free Schools**, o Dirección de Escuelas Seguras y Libres de Droga, es uno de los vehículos principales del gobierno federal para la prevención del consumo de drogas y la violencia entre la juventud. Para obtener las últimas publicaciones sobre cómo mantener a los jóvenes seguros y libres de la droga, llame gratuito al 1-877-433-7827. Para tener acceso a los servicios en línea, visite www.ed.gov/offices/OSDFS.
- ★ **The White House Office of National Drug Control Policy**, o Dirección de la Casa Blanca sobre la Política Nacional de Control de Drogas, ofrece folletos y otros recursos gratuitos para los padres. Visite www.whitehousedrugpolicy.gov ó llame gratuito al, 1-800-666-3332.
- ★ **The National Institute on Drug Abuse**, o Instituto Nacional sobre la Toxicomanía, ofrece información sobre los efectos del consumo indebido de la droga. Visite www.drugabuse.gov/NIDAHome.html ó llame al 301-443-1124.
- ★ **The Substance Abuse and Mental Health Services Administration**, o Administración de Servicios de Toxicomanía y Salud Mental, da recursos sobre la prevención y el tratamiento de la toxicomanía y las enfermedades mentales. Visite www.samhsa.gov para obtener mayor información.
- ★ **No Child Left Behind** o QUE NINGÚN NIÑO SE QUEDE ATRÁS (ver la página siguiente). Para obtener la última información sobre cómo las escuelas tendrán la obligación de rendir cuentas respecto a si logran mantener o no a los niños seguros y libres de la droga, visite www.NoChildLeftBehind.gov ó llame al 1-888-814-NCLB.

Figuran a continuación ejemplos de organizaciones sin ánimos de lucro que pueden ofrecer información útil. Hay otras organizaciones sin ánimos de lucro a nivel nacional y local que también pueden contar con recursos valiosos para usted.

- ★ **National Crime Prevention Council**, o Consejo Nacional para la Prevención de la Delincuencia, se dedica a prevenir la delincuencia y el consumo de drogas ilícitas proporcionando a los padres y los hijos materiales audiovisuales, folletos reproducibles y otras publicaciones. Se puede encontrar dichos materiales visitando www.ncpc.org ó llamando 202-466-6272.
- ★ **National Center for Missing and Exploited Children**, o Centro Nacional para los Menores Desaparecidos o Explotados, exhibe la última información sobre cómo mantener a los niños seguros en www.missingkids.com/. Esta información también puede obtenerse llamando gratuito al, 1-800-THE-LOST.
- ★ **Partnership for a Drug-Free America**, o Alianza para una América Libre de Drogas, ofrece recursos que tienen por objeto ayudar a los niños y los jóvenes a combatir la toxicomanía en www.drugfreeamerica.org. Para obtener más información, llame al 212-922-1560.



NO CHILD LEFT BEHIND

Que Ningún Niño Se Quede Atrás

El 8 de enero, 2002, el Presidente George W. Bush promulgó la ley *No Child Left Behind Act of 2001* (NCLB), conocida en español por *Que Ningún Niño Se Quede Atrás*. Esta ley representa su plan de reforma educativa y contiene algunos de los cambios más radicales en la *Elementary and Secondary Education Act* o *Ley de Educación Primaria y Secundaria*, desde su promulgación en 1965. Dicha legislación cambia el papel federal en la educación pidiendo a las escuelas de los Estados Unidos que describan su eficacia en términos de los logros o el rendimiento de cada estudiante. La ley contiene los cuatro principios fundamentales de la reforma educativa del Presidente.

- ✧ Mayor responsabilidad de los resultados
- ✧ Control local y flexibilidad
- ✧ Mayores opciones para los padres
- ✧ Énfasis en los métodos de enseñanza comprobados y eficaces

En resumen, esta ley—en colaboración con los padres, las comunidades, la dirección de la escuela y los maestros—pretende garantizar que todos los niños en los Estados Unidos de América reciban una excelente educación y que ningún niño se quede atrás.

Para obtener mayor información sobre la ley *No Child Left Behind*, cuyo título oficial en español es *Que Ningún Niño Se Quede Atrás*, o para suscribirse al boletín *The Achiever*, el cual contiene una gran cantidad de anuncios, eventos y noticias, visite www.NoChildLeftBehind.gov. Si tiene preguntas acerca del Departamento de Educación de los Estados Unidos y sus programas, llame al 1-800-USA-LEARN.



RECONOCIMIENTOS

Deseamos reconocer al siguiente personal del Departamento de Educación de los Estados Unidos que jugó un papel decisivo en la elaboración y la realización de estos materiales.

Oficina del Asesor Jurídico General

Philip Rosenfelt

Oficina de Asuntos Intergubernamentales e *Í*nter agencia

John McGrath, *Director Principal, Servicios Comunitarios y Colaboraciones*, Menahem Herman, *Director, Unidad de Colaboraciones Educativas y Participación de la Familia*,

Linda Bugg, Linda Cuffey, Carrie Jasper, Elliot Smalley, Mary Beth Phillips, *Personal de Colaboraciones Educativas y Participación de la Familia*.

Oficina de Asuntos Públicos

Jacquelyn Zimmermann

