

Preguntas frecuentes: Estableciendo pautas familiares para el uso de sustancias en menores de edad

Los padres y las madres a menudo tienen preguntas respecto a cómo establecer de pautas familiares para el uso de sustancias en menores de edad. Algunas de las preguntas y respuestas más frecuentes se muestran a continuación. Lo más importante es saber que hablar sobre el uso de sustancias con sus hijos y hacerles saber que usted se preocupa por su salud y bienestar no los llevará a empezar a consumir sustancias a temprana edad. Siga leyendo para obtener más información que le ayudará a establecer pautas que funcionen para su familia.

EL DESARROLLO DE PAUTAS FAMILIARES SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ¿NO ALENTARÁ A LOS JÓVENES A PROBAR LOS LÍMITES Y ROMPER LAS REGLAS?

No, desarrollar pautas de una manera que involucre a sus hijos no los alentará a probar los límites y a romper reglas. Los padres y las madres pueden tener una influencia importante en las decisiones que los jóvenes toman con respecto al consumo de sustancias, especialmente cuando hablan con ellos de una manera respetuosa y escuchan su punto de vista. Recuerde que “influencia” no es “control”. Tratar de controlar a su preadolescente, o a cualquier niño, mediante el uso de ultimátums, amenazas y consecuencias demasiado duras puede llevar a luchas de poder. Cuando esto sucede, los jóvenes pueden tomar represalias rompiendo las reglas y escalando los comportamientos problemáticos. Los padres no pueden controlar completamente el comportamiento de los jóvenes, pero pueden influir fuertemente en sus decisiones. Las pautas familiares claras y específicas, comunicadas con calidez y cariño, proporcionan a los jóvenes el “punto de apoyo” para guiar sus decisiones. Y los preadolescentes que se sienten estrechamente vinculados con sus padres son más propensos a seguir las pautas que sus padres establecen.

EXPERIMENTAR CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS, ¿NO ES ACASO SÓLO UNA PARTE ESPERABLE DEL PROCESO DE CRECIMIENTO?

No. Tal como lo indica el documento “Datos sobre el consumo de sustancias en menores de edad”, en “Más recursos para padres”, alrededor del 40% de los adolescentes no prueban ninguna sustancia antes de terminar la escuela secundaria, incluso las más comunes como el alcohol, la marihuana y el vaping/vapeo. ¡Esto significa que muchos jóvenes permanecen sin consumir drogas!



Mientras más tiempo se pueda prevenir y postergar la primera experiencia de los jóvenes con las drogas, más probable será que desarrollen otras formas más positivas de divertirse y hacer frente a los desafíos de la adolescencia.

Es más, consumir una sola vez puede resultar en accidentes automovilísticos, sobredosis, violencia, o agresión sexual. Además, los efectos de las sustancias pueden ser muy reforzantes para algunas personas. Algunos jóvenes usan una o dos veces y deciden que el alcohol u otras drogas no les ayuda o agrada mucho. Pero otros jóvenes encuentran que realmente les gustan los efectos de las drogas y serán más propensos a continuar usándolas. Como no sabemos cómo responderá cada joven, es mejor establecer pautas que desalienten el uso de menores de edad.

¿CÓMO PUEDO ESPERAR QUE MI HIJO NO PRUEBE ALCOHOL?

Cada familia debe determinar su propia postura respecto al consumo de alcohol en menores de edad, pero considere compartir lo siguiente con su preadolescente mientras hablan sobre las pautas de su familia:

- ▶ Nadie puede predecir cómo afectará el alcohol a alguien que lo prueba por primera vez. A algunos adolescentes les gusta el alcohol y quieren seguir usándolo. Cuando esto sucede, es más probable que desarrollen problemas con el alcohol o trastornos por su consumo.
- ▶ Los jóvenes que prueban alcohol a una edad temprana corren un riesgo mucho mayor de tener problemas con el alcohol u otras drogas más adelante.
- ▶ El alcohol es una “droga de entrada”. Las personas que usan drogas altamente adictivas como opioides, heroína o metanfetaminas, generalmente comienzan consumiendo alcohol.
- ▶ El alcohol (y la marihuana, el vaping/vapeo y los cigarrillos) son ilegales para los menores de 21 años en EEUU.
- ▶ Recuerde que incluso el uso de una sola vez puede resultar en la muerte por sobredosis o accidente o causar otros problemas graves para los jóvenes o aquellos que están utilizando con.

Por todas estas razones, la estrategia más segura es alentar a todos sus hijos a retrasar el consumo de alcohol hasta que sean mayores de edad.

¿QUÉ PASA SI MI HIJO ME HA OÍDO HABLAR CON FRECUENCIA SOBRE MI CONSUMO INTENSIVO DE ALCOHOL Y/U OTRAS DROGAS CUANDO ERA JOVEN?

Los padres que han compartido detalles de su propio uso anterior de sustancias pueden reconocer honestamente que las consumieron cuando eran jóvenes. Pueden añadir: “Lo hice y ojalá no lo hubiera hecho. Ahora sabemos mucho más sobre los riesgos y lo nocivo que puede ser el alcohol, los cigarrillos, y otras drogas. No quiero que te vuelvas adicto o tengas los problemas que yo tuve”.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS APROPIADAS POR CUMPLIR CON—O NO CUMPLIR CON—LAS PAUTAS Y EXPECTATIVAS FAMILIARES?

Las consecuencias, como las pautas, varían de una familia a otra, y de un niño a

otro. El concepto de “Cajas de Libertades” ayuda a entender las consecuencias en términos de expandir o reducir las libertades a medida que los niños van creciendo y viviendo con las pautas familiares. Encontrará este documento bajo “Más recursos para padres”.

En general, no son necesarias grandes recompensas materiales cuando sus hijos siguen las reglas. Pequeñas demostraciones especiales tienden a funcionar bien y a fortalecer los lazos; por ejemplo, una golosina junto a muestras de afecto, aprecio o agradecimiento. Muestre su aprecio con frecuencia. También puede elegir entre las siguientes recompensas:

- ▶ Hacerles un favor especial.
- ▶ Comprar entradas para el cine.
- ▶ Que invite a amigos a dormir a casa (“fiesta de pijama”).
- ▶ Preguntarles a ellos por una recompensa apropiada.
- ▶ Continuar con un privilegio (como el uso del teléfono celular).

Las consecuencias negativas corrigen el comportamiento cuando el preadolescente infringe las pautas. Deben ser consistentes, apropiadas y moderadas. Ejemplos:

- ▶ Niño se queda sin su asignación o dinero semanal/mensual (“mesada”).
- ▶ No hay uso de teléfono celular, TV, video o Internet durante un período de tiempo.
- ▶ Tareas del hogar extras.

Recuerde hacer que la consecuencia negativa se ajuste a la infracción del niño y sea algo que usted pueda manejar en forma realista. Castigar a su preadolescente sin dejarlo salir durante un año sería excesivo y difícil para ambos. Tanto para las consecuencias positivas como negativas, es importante ser consistente y aplicarla sin esperar demasiado tiempo. De lo contrario, es posible que su preadolescente no se tome en serio las pautas.

Si tiene problemas para identificar consecuencias que se ajusten a su familia, puede preguntarle a sus hijos cuáles creen que deben ser las consecuencias apropiadas durante una reunión familiar.

ESTABLECER CONSECUENCIAS... ¿NO SUGIERE QUE USTED NO CONFÍA EN SU HIJO Y QUE ESPERA QUE ROMPA LAS REGLAS?

No, hablar con sus hijos acerca de sus expectativas en torno al consumo de sustancias y conversar las consecuencias con ellos antes de que se necesiten tiene varios efectos positivos. Comunica que usted comprende algunos desafíos que enfrentan como preadolescentes y adolescentes y que desea ayudarlos a evitar riesgos a su salud y bienestar. La mayoría de los preadolescentes y adolescentes quieren escuchar lo que sus padres piensan y quieren su apoyo para enfrentar los desafíos difíciles. Además, cuando habla con ellos de una manera que considera sus opiniones e ideas, también está señalando respeto.

Además, conocer las consecuencias positivas con anticipación puede ayudar a motivar a su preadolescente a que se adhiera a las pautas familiares. Pero tenga cuidado: Si

usted no cumple con las consecuencias acordadas, su hijo puede creer que puede salirse con la suya e ignorar las pautas. Por eso, como se mencionó anteriormente, establezca consecuencias realistas que todos puedan cumplir.

¿ES JUSTO TENER DIFERENTES PAUTAS PARA MÍ Y PARA MI HIJO?

Sí, es justo. Una sencilla razón es que los padres son mayores de edad y pueden legalmente usar ciertas sustancias que sus hijos menores de edad no pueden consumir legalmente.

Pero sí es útil que los padres expliquen claramente las razones de cualquier diferencia en las expectativas para los diferentes miembros de la familia. Por ejemplo, muchos padres que toman alcohol esperan que sus hijos adolescentes no lo hagan por las siguientes razones:

- ▶ El consumo de alcohol o cualquier otra droga durante la preadolescencia y adolescencia aumenta en gran medida los riesgos de que los jóvenes tengan problemas con el alcohol o las drogas a lo largo de su vida.
- ▶ Debido a que los cuerpos de los jóvenes, incluyendo el hígado y el cerebro, todavía están en desarrollo, el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias pueden tener consecuencias profundas. Por ejemplo, el uso temprano de alcohol puede dañar el cerebro y el hígado de una persona joven.
- ▶ Las leyes que establecen que el consumo y la posesión de alcohol sean ilegales para los menores de 21 años existen para protegerlos hasta que tengan la edad suficiente para decidir si quieren beber, con menos riesgos para sí mismos y para otros a su alrededor.

¿SE DEBEN MANTENER LAS MISMAS PAUTAS Y EXPECTATIVAS PARA LOS NIÑOS DE DIFERENTES EDADES?

Todas las pautas dependen inevitablemente de los valores de la familia. Sin embargo, tal como las pautas acerca de a qué hora ir a acostarse pueden variar dependiendo de la edad del niño, las expectativas familiares sobre el consumo de alcohol pueden variar con la edad. Por ejemplo, algunas familias pueden permitir que los niños mayores tomen una copa de vino con la familia. (Sin embargo, la investigación muestra que un niño que comienza a consumir alcohol u otras drogas a una edad temprana aumenta en gran medida su riesgo de desarrollar más tarde un problema con el alcohol u otras drogas.)

¿NECESITO ESTABLECER PAUTAS SI MI HIJO YA SABE LO QUE PIENSO SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS EN MENORES DE EDAD?

Los padres pueden asumir que sus hijos saben lo que sienten sobre el consumo de sustancias en menores de edad, pero es mejor no dar esto por sentado. Es poco probable que los jóvenes conozcan las consecuencias del consumo, a menos que sus padres las discutan claramente, junto con las razones de las pautas y consecuencias familiares.

¿CÓMO SE HABLA DE LAS CONSECUENCIAS SIN PARECER DEMASIADO DURO?

Ayuda “comenzar con el fin en mente”. Usted se preocupa por la salud y el bienestar de sus hijos y está teniendo una reunión familiar para hablar con ellos,

no para hablarles a ellos, sobre cómo el consumo de sustancias puede ser un gran problema para los jóvenes. Cuando llegue a hablar sobre las consecuencias, comience identificando consecuencias positivas para cuando sus hijos siguen las pautas familiares. También puede ser útil introducir el tema de las consecuencias negativas preguntando a su preadolescente qué piensa que debería suceder si no se siguen las reglas.

¿NO ES VERGONZOSO PUBLICAR LAS PAUTAS FAMILIARES?

Publicar o exponer las pautas familiares les recuerda a los miembros de la familia exactamente cuáles son las reglas y las consecuencias. Además, muestra que lo que la familia hizo en la reunión es importante. Aunque no desee exponerlas demasiado públicamente, como en la puerta del refrigerador, deben ser fáciles de encontrar y revisar. Algunas familias exponen sus reglas familiares en el interior de un armario de cocina o en un tablón de anuncios en un espacio de trabajo. Es posible que incluso desee compartirlo a través de un mensaje de texto familiar.