

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[PreventionActionAlliance.org](http://PreventionActionAlliance.org)

Know! es un programa de:

Prevention  
Action Alliance

Prevention Action Alliance  
6171 Huntley Road, Suite G  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! La transición aumenta al riesgo

Mientras que existe mucha excitación sobre el comienzo de un año nuevo escolar, también podría haber mucha aprensión y ansiedad. Esto puede ser especialmente particular para los jóvenes que entran en su primer año de la escuela media o secundaria, y para cualquier adolescente que esté pasando a una escuela nueva (debido a una mudanza o un número de otros motivos). El pensamiento de caras no familiares, nuevos maestros y entrenadores, mayores expectativas académicas y atléticas, casilleros que posiblemente no abran y compartir pasillos con estudiantes mayores, el riesgo de nervios del primer día se incrementa potencialmente. Pero existe otro factor de “riesgo” que también aumenta durante dichos tiempos de transición: el riesgo del comienzo del abuso de sustancias.

La escuela media es el momento cuando las sustancias como el alcohol, cigarrillos y posiblemente marihuana, tienden a realizar su primera aparición. Según el estudio Monitoreo del Futuro de 2016 (MTF), para el 8o grado, el 23% de los estudiantes bebió alcohol, 10% fumó cigarrillos y el 13% usó marihuana. Al progresar los jóvenes a la escuela secundaria, el riesgo del uso de estas sustancias particulares, y otras, crece significativamente debido al aumento en el acceso y la disponibilidad, uso de drogas por estudiantes en grados superiores y un aumento en sustancias que se usan en actividades sociales. Para comparar, entre los estudiantes de 12o grado, 61% bebió alcohol, 28% fumó cigarrillos y el uso de marihuana aumentó más del triple, con un 45% habiendo usado el año pasado.

Es también importante notar que entre los estudiantes del último año de secundaria, el estudio MTF mostró que el uso de cigarrillos pequeños (16%) y medicamentos con receta (12%) era significativo.

Cuando se trata de las razones que los adolescentes dan por beber, fumar y usar otras drogas, no han cambiado mucho durante los años. Los adolescentes usan en un intento de:

- aliviar ansiedades;
- relajarse en reuniones sociales;
- relajarse cuando están estresados o para “dejar de sentir” cuando están tristes o deprimidos;
- para ser aceptados o se rinden por la presión de compañeros;
- mejorar el rendimiento académico o atlético;
- perder peso o ganar masa muscular;
- y, por supuesto, algunos adolescentes usan simplemente para drogarse, tomar un riesgo o satisfacer su curiosidad.

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[PreventionActionAlliance.org](http://PreventionActionAlliance.org)

Know! es un programa de:

Prevention  
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

Lo que ha cambiado durante los años, según el estudio MTF, el uso de alcohol, tabaco y drogas entre adolescentes ha disminuido significativamente en 2016, y ha llegado a sus tasas más bajas desde los 1990. Sin embargo, al mirar el porcentaje de estudiantes que aún beben y fuman, podemos ver que todavía hay trabajo por hacer. Los padres son la primera línea de defensa en la prevención del uso de sustancias entre los jóvenes; y mientras que parecieran ser muy básicas, estas son algunas cosas que puede hacer para proteger a su hijo, sin importar la edad o nivel de grado:

### Incluya estos artículos en su lista de cosas para hacer para el regreso a la escuela:

1. Sea activo y apoye la vida diaria de su hijo.
2. Haga preguntas sobre el uso de sustancias y refuerce los mensajes de no usar sustancias.
3. Sea claro en sus expectativas y consecuencias por romper las reglas.
4. Sepa dónde está su hijo y con quién está en todo momento.
5. Asegúrese de los jóvenes estén monitoreados cuando se reúnen. Para las ocasiones que usted no estará físicamente presente, contáctese con ellos regularmente.
6. Preste atención a las actividades de medios sociales de su hijo.

En general, los jóvenes de la escuela media y secundaria están interesados en ganar independencia, probar cosas nuevas y tomar algunos riesgos, todos aspectos normales del desarrollo. Desafortunadamente para algunos, estos aspectos normales de desarrollo pueden aumentar la tendencia a experimentar con sustancias. Estar presente para ellos y tener conversaciones regulares y continuas sobre los peligros del uso de sustancias puede y tiene éxito para mantenerlos seguros, saludables y libres de drogas.

Para el reporte completo de Monitoreo del Futuro de 2016, [haga clic aquí](#).

Fuentes: [How to Raise a Drug-Free Kid: The Straight Dope for Parents.](#) Joseph A. Califano, Jr., 2009. [Monitoring the Future: Press Releases: Teen use of any illicit drug other than marijuana at new low, same true for alcohol.](#) [Monitoring the Future: Publications: National Survey Results on Drug Use 1975 – 2016.](#)