



Este número del *Boletín de formación para empleados* contiene información sobre cómo mantener a los hijos al margen de las drogas.

Los padres constituyen un gran porcentaje de la fuerza de trabajo estadounidense. Según el Centro de Investigación Pew, los hogares de dos padres donde ambos trabajan a tiempo completo constituyen actualmente el 46% de la población, en comparación con el 31% en 1970.

En 2017, 34.2 millones de familias tenían hijos menores de 18 años, aproximadamente dos quintas partes de todas las familias. (Se incluyen los hijos e hijas naturales, los hijastros y los hijos adoptados que viven en el hogar y son menores de 18 años. No se incluyen las sobrinas, sobrinos, nietos, otros niños o jóvenes ya sean familiares o no, ni los que no viven en el hogar.) Al menos uno de los padres estaba empleado en el 89.7% de las familias con hijos en 2017. Entre las familias de parejas casadas con hijos, el 96.8% tenía al menos un padre o madre empleado y el 61.1% tenía ambos padres empleados.

La mayoría de los padres trabajan fuera del hogar y si tienen hijos que abusan de sustancias, esto puede causar trastornos considerables en la rutina laboral de los padres. Los problemas familiares afectan a la productividad de los empleados y posteriormente merman la rentabilidad de la empresa. Es importante que las compañías proporcionen información a sus empleados para ayudarles a mantener a sus hijos al margen de las drogas.

La comunicación: la mejor prevención

La herramienta de prevención de drogas más eficaz disponible para los padres es la comunicación.

A medida que los hijos entran en la adolescencia, los padres deben enfocarse en saber lo que el hijo está haciendo cuando está fuera de casa. Se les debe exigir que den noticias regularmente por teléfono celular u otros medios y los padres deben saber con

quién está su hijo en todo momento. Conocer a los padres de los amigos de su hijo y usar esos contactos para ayudar a hacer un seguimiento de las actividades del adolescente ayudará a comprobar que su hijo esté donde dice que estará.

Pasar tiempo con sus hijos y hablar individualmente con cada uno de ellos ayuda a mantener abiertas las líneas de comunicación. Pero asegúrese de escuchar más de lo que hable. Trate de reservar tiempo para hacer preguntas abiertas y tratar de entender el punto de vista de su hijo.

En lo que respecta al abuso de sustancias, los hijos necesitan escuchar de sus padres que el consumo de drogas y alcohol en la adolescencia no es tolerado en la familia. Necesitan aprender de los padres sobre las consecuencias del consumo y abuso de sustancias y necesitan que se les responsabilice por sus acciones. Cada padre tiene que encontrar su propia manera de transmitir este mensaje adecuadamente, y a veces simplemente decir: "No quiero que consumas drogas o alcohol o que estés en una situación en la que se estén consumiendo" es suficiente.

También es importante hacer saber a los hijos qué constituye una situación de riesgo para que puedan evitar posibles problemas. Los padres deben ayudar a sus hijos adolescentes a comprender que estar en lugares sin "adultos seguros" en la vecindad, subirse a un vehículo con alguien que no esté en condiciones de manejar, ir a una fiesta o estar a solas con un adulto que no es un familiar puede llevar a situaciones problemáticas. Algunos padres dan a sus hijos una palabra o frase clave que pueden utilizar si el hijo se encuentra en una situación difícil y necesita transporte inmediato (como en una fiesta u otra reunión donde se consuman drogas o alcohol).

Al comunicarse con su hijo sobre el consumo de drogas y alcohol, se deben establecer claramente ciertos límites. Conocer de antemano los límites del comportamiento les da a los hijos los "barandales" que necesitan para tener éxito en la vida. Pero las reglas

son inútiles si no se aplican y si no hay consecuencias reales por romperlas.

Un contrato escrito entre padre e hijo que explique las consecuencias de violar las reglas de la familia puede ser útil para aclarar a los adolescentes lo que se espera de ellos, y lo que sucederá si rompen el acuerdo. El contrato debe indicar la sanción específica para las diferentes infracciones de conducta. Algunos ejemplos de consecuencias podrían abarcar:

- Restricciones en el uso del teléfono celular, del sistema de juegos de televisión y de Internet.
- Acceso restringido a los amigos.
- Pérdida de los privilegios de manejar.
- Tareas adicionales.
- Desempeño de servicio comunitario.
- Escribir un ensayo sobre los peligros del consumo de drogas o alcohol.

Cómo obtener ayuda

La prevención es por supuesto la mejor cura, pero si usted descubre que su hijo ya participa en el abuso de sustancias, es hora de buscar ayuda profesional. Hay expertos disponibles que pueden ayudar a facilitar la comunicación y determinar el siguiente paso para su hijo adolescente. Consulte con su proveedor de seguro médico o con el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de la compañía para obtener información sobre cómo acceder a esta asistencia.

Otras fuentes de ayuda son los consejeros escolares, médicos de familia o pediatras, líderes religiosos, centros de salud comunitarios, profesionales de prevención y tratamiento de adolescentes, coaliciones locales antidrogas, agencias policiales y oficiales de recursos comunitarios.

Pero el mejor momento para encontrar ayuda para un hijo drogadicto es antes de

que surja la necesidad. Sea proactivo en la identificación de recursos clave en su comunidad antes de que ocurra la crisis. Las coaliciones de prevención comunitaria a menudo ofrecen muchos recursos. La mayoría de las comunidades tienen servicios para remitir personas a diversos servicios de salud y humanos, como el departamento de salud del condado, el sistema 2-1-1 por teléfono o Internet (no en todas las poblaciones), servicios para remitir a hospitales, clínicas gratuitas, etc. Su médico o ministro religioso pueden ser grandes fuentes de información pero también son buenos recursos para remitir.

Es importante saber que hay muchos sitios web disponibles, pero no todos proporcionan información objetiva. Los sitios web de agencias gubernamentales de los Estados Unidos se basan en trabajos de investigación sólidos y siempre proporcionan la información más actualizada. Aquí se indican algunos recursos confiables:

- Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA): <http://www.samhsa.gov/>.
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA): <http://www.nida.nih.gov/>.
- NIDA para adolescentes: la ciencia sobre el abuso de drogas: <http://www.teens.drugabuse.gov/>.
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA): <http://www.niaaa.nih.gov/>.
- Administración para el Control de Drogas (DEA): <http://www.usdoj.gov/dea/index.htm>.
- Asociación para unos Jóvenes sin Drogas: <http://www.drugfree.org>.
- Adolescentes: por encima de la Influencia: <http://www.abovetheinfluence.com/>.
- Piénselo dos veces; ha escuchado la ficción. Ahora aprenda la realidad: <http://www.justthinktwice.com>.