



BACKPACK NEWS TEENS

Reconocer los signos del abuso de sustancias en la adolescencia

El abuso de sustancias en la adolescencia es un problema grave que puede tener consecuencias duraderas en la salud física, el bienestar mental y el éxito académico. Reconocer a tiempo los signos del abuso de sustancias es esencial para intervenir y conseguir el apoyo y el tratamiento necesarios. Estos son algunos signos comunes que pueden indicar que un adolescente está luchando contra el abuso de sustancias:

Cambios de comportamiento:

Los adolescentes que abusan de las drogas o el alcohol pueden mostrar cambios repentinos de comportamiento, como un aumento del secretismo, cambios de humor o un descenso del rendimiento académico. También pueden volverse más retraídos o mostrar comportamientos de riesgo.

Síntomas físicos:

El abuso de sustancias puede provocar cambios físicos, como ojos inyectados en sangre, pupilas dilatadas, pérdida o aumento repentino de peso y cambios en el apetito o en los patrones de sueño. Los adolescentes también pueden experimentar dolores de cabeza frecuentes, náuseas u otros problemas de salud inexplicables.

Abandono de responsabilidades:

Los adolescentes que abusan de las drogas o el alcohol pueden descuidar sus responsabilidades en casa, en la escuela o en el trabajo. Pueden faltar a clase, descuidar su higiene personal o perder el interés por actividades que antes disfrutaban. Si observa alguno de estos signos en un adolescente que conoce, es esencial que actúe con prontitud. La intervención temprana y el acceso a los recursos y tratamientos adecuados pueden ayudar a los adolescentes a superar el abuso de sustancias y a llevar una vida más sana y satisfactoria.

Conocimientos de la enfermería escolar

De Erin Spear, enfermera escolar del Distrito Escolar Unificado de Whitewater:

Es importante iniciar una conversación con su hijo sobre la prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas. Se recomienda empezar cuando son pequeños (edad preescolar), pero nunca es tarde para hablar de ello. Cuando hables con tu hijo, averigua primero lo que ya sabe. Enséñale hechos y dale normas claras sobre lo que es aceptable en tu familia. Esté preparado para responder a las preguntas de su hijo y hable con él sobre cómo decir "no" si se encuentra en una situación en la que le ofrecen tabaco, alcohol o drogas.

Mes de sensibilización sobre la salud mental

El Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental, que se celebra en mayo, arroja luz sobre la importancia de comprender, apoyar y destigmatizar los problemas de salud mental. Es el momento de fomentar la empatía, promover la educación y fomentar conversaciones que derriben las barreras que impiden buscar ayuda y apoyo para el bienestar mental.

El poder de la influencia de los compañeros

La influencia de los compañeros desempeña un papel importante en el comportamiento de los adolescentes, incluidas las decisiones relacionadas con el consumo de drogas y alcohol. Aunque el deseo de encajar y ser aceptado por los compañeros es natural, a veces puede conducir a comportamientos de riesgo si no se gestiona adecuadamente. Comprender la dinámica de la influencia de los compañeros y aprender a desenvolverse en situaciones sociales puede ayudar a los adolescentes a tomar decisiones más saludables. Los adolescentes a menudo buscan en sus compañeros orientación sobre lo que se considera un comportamiento normal o aceptable. Esta influencia puede ser positiva cuando los compañeros se animan mutuamente a participar en actividades saludables y a tomar decisiones responsables. Sin embargo, también puede ser negativa cuando los compañeros se presionan mutuamente para experimentar con las drogas o el alcohol como forma de encajar o parecer guays. Una forma eficaz de contrarrestar la influencia negativa de los compañeros es establecer vínculos sólidos con amigos que compartan valores y objetivos similares. Rodearse de compañeros que dan prioridad a su salud y bienestar puede proporcionar un entorno de apoyo en el que es menos probable que se produzca el abuso de sustancias. Además, mantener conversaciones abiertas y sinceras con los amigos sobre los riesgos del consumo de drogas y alcohol puede ayudar a disipar mitos y a desafiar la presión de grupo. Los padres y los educadores también desempeñan un papel crucial en la prevención del consumo de drogas entre los adolescentes, proporcionándoles orientación y apoyo. Al fomentar una comunicación abierta y crear un espacio seguro para que los adolescentes se expresen, los adultos pueden capacitarlos para tomar decisiones informadas y resistirse a las influencias negativas. En última instancia, aunque la influencia de los compañeros es un factor poderoso en la prevención de las drogas entre los adolescentes, no es el único. Si dotamos a los adolescentes de los conocimientos, las aptitudes y el apoyo que necesitan para tomar decisiones saludables, podremos capacitarlos para que puedan superar con éxito la presión de sus compañeros y vivir una vida plena y libre de sustancias.