

CONJUNTO DE HERRAMIENTAS DE CONVERSACIÓN SOBRE ABUSO DE DROGAS



INICIO DE LA CONVERSACIÓN SOBRE EL ABUSO DE DROGAS.

Muchos jóvenes prueban las drogas para experimentar, pasar un buen rato o incluso tratar una afección médica. Lamentablemente, las drogas recreativas, como la marihuana y la cocaína, e incluso los medicamentos de venta con receta, como los analgésicos, pueden ser adictivos y peligrosos. En las personas jóvenes, las drogas pueden afectar el desarrollo del cerebro y provocar diferentes problemas mentales o físicos. **HABLAR CON UNA PERSONA DE CONFIANZA** es una forma simple de comenzar a comprender lo que está atravesando y obtener la ayuda que se merece. Si está preocupado por su consumo de sustancias, es el momento de hacer algo al respecto, antes de que el problema empeore. Cuanto más tiempo espere, más probable será que experimente daños a largo plazo o que aumente el riesgo de meterse en problemas.

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE ABUSO DE DROGAS. Aun cuando sus amigos consuman las mismas drogas, o un médico le haya recetado los comprimidos, la adicción es un problema grave. Cuanto antes identifique los signos de la adicción, más rápido podrá obtener tratamiento.

Si responde "sí" a algunas de ellas, le recomendamos que hable con alguien.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO // ¿Hay antecedentes de abuso de sustancias en mi familia? | <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO // ¿Necesito consumir drogas para divertirme, relajarme o sentirme normal? |
| <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO // ¿He sentido falta de energía, congestión ocular o problemas de dicción? | <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO // ¿He discutido más con mi familia y amigos? |
| <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO // ¿He tenido lagunas mentales, desmayos o problemas de concentración? | <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO // ¿Necesito consumir más drogas para sentirme colocado? |
| <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO // ¿He perdido el interés en mis actividades preferidas? | <input type="radio"/> SÍ <input type="radio"/> NO // ¿Necesito una dosis para poder sobrellevar el día? |

CÓMO ENCONTRAR A LA PERSONA CORRECTA CON QUIEN HABLAR.

Independientemente de lo solo o aislado que se sienta, siempre hay alguien listo y dispuesto a ayudar. Si no se siente listo para hablar con un profesional en abuso de sustancias, no hay problema. Comience por hablar con una persona de confianza con la que se sienta cómodo y sepa que lo escuchará. La persona correcta no necesita tener experiencia personal con el abuso de sustancias; solo debe tomar seriamente sus pensamientos, sentimientos e inquietudes, y ayudarlo a dar el próximo paso.

SU PERSONA DE CONFIANZA PUEDE SER UN:

FAMILIAR

CONSEJERO ESCOLAR

MAESTRO

LÍDER DE LA IGLESIA

ENTRENADOR

AMIGO CERCAÑO

CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN. No hay maneras correctas o incorrectas de decirle a alguien que tiene un problema con el abuso de drogas. Pero hay medidas que puede tomar para facilitar el inicio de la conversación y que esta sea más productiva.

ENCUENTRE UN LUGAR Y UN HORARIO QUE LE RESULTEN CÓMODOS. Podría ser una cafetería, la escuela, su casa o cualquier otro lugar donde pueda tener cierta privacidad, alejado de distracciones.

PLANIFIQUE LO QUE QUIERE DECIR. Escriba cómo se siente o practique la conversación frente al espejo.

ESTÉ LISTO PARA RESPONDER PREGUNTAS. La persona con quien hablará probablemente quiera más información sobre su situación. Sea sincero y comparta toda la información con la que se sienta cómodo.

NO APRESURE LA CONVERSACIÓN. Este tema puede ser desafiante para la persona con la que está hablando, por lo que debe darle tiempo para que escuche y procese lo que usted le está diciendo.

NO INTENTE RESOLVER EL PROBLEMA DE UNA SOLA VEZ. Recuerde, este es solo el comienzo del proceso.

SIÉNTASE ORGULLOSO. Contarle a alguien sobre el abuso de sustancias o una adicción requiere coraje.

LO QUE PUEDE DECIR:

“Creo que mi consumo de drogas está fuera de control y no sé qué hacer”.

“Es difícil para mí hablar sobre esto, pero creo que tengo adicción a las drogas”.

“Me preocupa que mi consumo de sustancias esté empeorando”.

“No puedo sobrellevar el día sin droga. Creo que podría necesitar ayuda”.

QUÉ HACER DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN. Es de esperar que después de su primera conversación sienta alivio y optimismo. Asegúrese de que todo marche en una dirección positiva, aun cuando tenga sentimientos de remordimiento o arrepentimiento.

1

Manténgase en contacto con su persona de confianza y cuénteles cómo se siente.

2

Si la primera conversación no salió como esperaba, **no se preocupe ni se rinda.** Intente buscar otra persona de confianza que pueda estar mejor dispuesta a ayudar.

3

Elija opciones de estilo de vida saludables como dieta, ejercicios y horas de sueño suficientes.

4

Si está listo para dar el próximo paso y recibir un diagnóstico y tratamiento, **comuníquese con un profesional o una organización especializada en abuso de sustancias.**

Visite JustTellOne.org o llame al 716.245.6JT1 para buscar servicios disponibles en su área.



Just Tell ONE.org