



# Alcohol Cannabis Nicotina

Consejos  
para padres  
y madres de  
jóvenes  
entre 11 y  
16 años

Spanisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**

## Contenido

3

Mi hijo/a no consume ninguna sustancia adictiva.

¿Qué hacer para que siga siendo así?

5

¿Cómo noto si mi hijo/a consume sustancias adictivas?

6

Mi hijo/a consume sustancias adictivas. ¿Qué puedo hacer?

8

¿Qué puedo decirle a mi hijo/a sobre las sustancias adictivas?

10

¿Cómo puedo saber más sobre las sustancias adictivas?

12

¿Qué puedo hacer cuando mi hijo/a crezca?

14

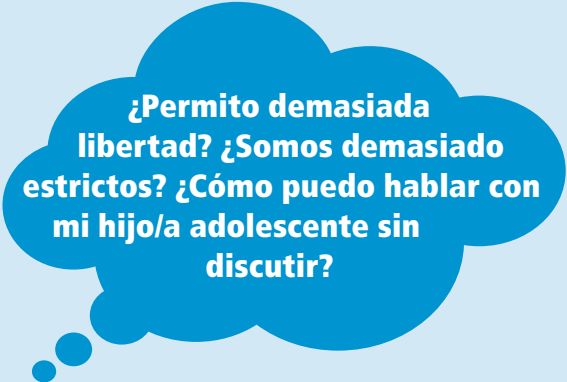
¿Y yo mismo/a?

15

Oficinas de asesoramiento

# Queridos padres y madres:

La pubertad es una fase difícil para los y las jóvenes, y para los padres y madres. Los y las jóvenes deben independizarse; pero para muchas cosas, necesitan aún su ayuda. Muchos padres y madres se preguntan:



**¿Permito demasiada libertad? ¿Somos demasiado estrictos? ¿Cómo puedo hablar con mi hijo/a adolescente sin discutir?**

No hay respuestas fáciles. Muchas cosas hay que negociarlas una y otra vez. Incluso cuando se trata del consumo de alcohol, nicotina o cannabis.

## Evitar el consumo en lo posible

El cuerpo y el cerebro de los y las jóvenes se encuentran en pleno desarrollo. Por eso reaccionan más sensibles a las sustancias adictivas que los adultos y adultas. Por lo tanto, hay buenas razones para adoptar la postura de que los y las jóvenes no deberían consumir sustancias adictivas.

## Primero la buena noticia

Es normal que los y las jóvenes «prueben» ser adultos y adultas. Esto incluye el consumo de alcohol, tabaco (también cigarrillos electrónicos, shisha, snus, etc.) o cannabis. Porque muchos padres y madres están muy preocupados/as, es bueno saber:

**«La gran mayoría de los y las jóvenes menores de 16 años no tiene problemas de abuso de sustancias adictivas».**



# Mi hijo/a no consume ninguna sustancia adictiva. ¿Qué hacer para que esto siga así?

## **Cultive la relación**

Las relaciones de confianza pueden proteger contra las adicciones. Pasen tiempo libre juntos/as. Mantenga el diálogo. ¿Qué le gusta hacer a mi hijo/a? ¿Con quién pasa su tiempo libre? Escuche a su hijo/a y muéstrele interés. Tómelo/la en serio e intente comprender su mundo.

## **Expresa su opinión**

La actitud de los padres y madres tiene influencia. Incluso aunque los y las jóvenes nunca lo admitirían. Diga lo que piensa de las sustancias adictivas. Fundamente su opinión. Si los padres y madres no dicen nada, los y las jóvenes piensan que están de acuerdo con todo.

**Creo que es importante que los y las jóvenes no fumen porros. Porque sus cerebros están en pleno desarrollo y los porros pueden afectar el desarrollo.**

**Me alegra que me cuentes eso, aunque no apruebe tu comportamiento.**

## **Hable sobre las sustancias adictivas**

Mientras más se demore su hijo/a en probar sustancias adictivas, mejor. La mayoría de los y las jóvenes se interesa por las sustancias adictivas. Hay mucho conocimiento a medias y falso entre los y las jóvenes. Infórmese. Hable con su hijo/a tempranamente sobre las sustancias adictivas y sus riesgos.

## **Genere confianza**

A veces, los y las jóvenes violan las reglas y hacen cosas de las que luego se arrepienten. Por ejemplo, porque las hacen bajo presión de grupo. Importante: su hijo/a debe saber que puede hablar con usted de ello sin perder su amor. Así se genera confianza. Y su hijo/a le contará más cuando algo no vaya bien. Esto no significa que usted nunca debe molestarse. Y tampoco que no habrá consecuencias. Por el contrario, a los y las jóvenes les ayuda poder corregir sus errores.

## **Sea un modelo de conducta**

Los y las jóvenes observan cómo los adultos y adultas manejan las sustancias adictivas y esto puede influir en ellos y ellas. Sea un modelo de consumo moderado. Busque ayuda cuando no lo logre. Hable con su hijo/a sobre esto. Así también será un buen modelo de conducta para su hijo/a.

## **Las recompensas pueden ayudar**

La nicotina, en particular, crea dependencia muy rápido. A algunos y algunas jóvenes les ayuda la perspectiva de recibir una recompensa si no fuman ni vapean<sup>1</sup> hasta los 18 o los 20 años.

<sup>1</sup> El consumo de cigarrillos electrónicos se conoce también como «vapear» o «vaporear».

# ¿Cómo noto si mi hijo/a consume sustancias adictivas?

## **Preste atención a las señales**

- Observe a su hijo/a.
- Hable con él/ella si huele a tabaco o a alcohol.

Otras señales de que algo no anda muy bien son:

- El rendimiento escolar baja repentinamente
- El ritmo de sueño cambia
- Retraimiento y evasión marcados últimamente
- Pérdida del interés por sus hobbies
- Cambio o pérdida de amistades
- Fuertes altibajos emocionales, apatía
- Tristeza frecuente
- Problemas frecuentes de dinero

Algo de esto sucede durante la pubertad. Pero si ha respondido a menudo «Sí», debería observar la situación más detenidamente. Detrás de estas señales pueden esconderse muchas cosas, como el consumo de sustancias adictivas, pero también problemas psíquicos o una crisis. Si no sabe bien lo que está pasando, busque asesoramiento. Encontrará las direcciones en la página 15.



# Mi hijo/a consume sustancias adictivas. ¿Qué puedo hacer?

## **Mantenga la calma e intente averiguar más**

Si los y las jóvenes prueban alcohol, cigarrillos electrónicos o cannabis, esto no significa automáticamente un problema grande. Esto lo muestra la práctica en las oficinas de asesoramiento. Muchos y muchas jóvenes no pasan de probar. Algunos y algunas consumen raramente solo para vivir una experiencia especial con amigos y amigas. Otros y otras consumen más, quizás también para olvidar problemas. Estos y estas corren peligro de adicción y necesitan ayuda. Intente averiguar por qué y con qué frecuencia su hijo/a consume sustancias adictivas.

**Quiero entender lo que está pasando porque me preocupa. ¿Con qué frecuencia bebes alcohol? ¿Qué te gusta del alcohol?**

## **Así puede empezar una conversación con él/ella**

Aplase la conversación con su hijo/a si usted o él/ella está enfadado/a. Busque un momento

tranquilo o anúnciele cuándo quiere hablar del tema. Hágale sentir a su hijo/a que usted lo/la quiere.

**Ahora estoy muy enfadado/a. Hablamos de eso cuando me haya calmado un poco.**

Si supone que su hijo/a tiene problemas y por eso consume, busque asesoramiento. Si su hijo/a solo lo probó, no haga de eso un problema mayor. Pero dígame claramente que usted espera que no consuma más.

## **Expresa su opinión**

Su opinión es importante para su hijo/a, aunque él/ella nunca lo admitiría. Diga lo que piensa. Fundamente su opinión.

## **Aclérole los riesgos**

Muchas veces, los y las jóvenes no tienen suficiente información. Infórmese. Hable con su hijo/a sobre los riesgos.



**No quiero que consumas cigarrillos electrónicos. Son dañinos y casi siempre contienen nicotina. Eso crea dependencia muy rápido.**

### **Sea consecuente**

Acuerde con su hijo/a lo que pasará si sigue consumiendo sustancias adictivas. Tenga en cuenta: los castigos severos pueden provocar resistencia. Como consecuencia, su hijo/a podría rebelarse más todavía contra usted. Por eso, hable con él/ella sobre qué consecuencias factibles lo/la pueden ayudar a atenerse a las reglas. Cumpla siempre su parte del acuerdo. Una postura consecuente de su parte ayudará a su hijo/a a atenerse a las reglas.

### **La confianza es más importante que el control**

Los y las jóvenes tienen que poder confiar en que: «Si tengo un problema serio, mi padre y mi madre me ayudarán». Esta confianza puede

romperse si los padres y madres revisan a escondidas los bolsillos o la habitación de sus hijos/as. Si cree que su hijo/a le oculta algo, puede decirle:

**No te creo del todo. Pero no quiero revisar tus cosas a escondidas. ¿Qué podemos hacer para restablecer la confianza?**

### **Busque apoyo**

Buscar ayuda es una señal de fortaleza. Muchos padres y madres tienen las mismas preocupaciones. Hable con otros padres y madres. Hable con amigos y amigas. También pueden ayudarle especialistas.

# ¿Qué puedo decirle a mi hijo/a sobre las sustancias adictivas?

## **Los y las jóvenes no deberían consumir sustancias adictivas**

Hay buenas razones para adoptar esta postura. El cuerpo y el cerebro de los jóvenes están en pleno desarrollo. Las sustancias adictivas pueden alterar este desarrollo. Los y las jóvenes resisten mucho menos que los adultos y adultas. Y se vuelven adictos más rápidamente. Por eso, la mayoría de las sustancias adictivas

legales sólo pueden venderse a mayores de 18 años. Por lo tanto, dígame claramente a su hijo/a: «Los y las jóvenes no deben consumir sustancias adictivas».

No diga simplemente «No». Aclárele a su hijo/a por qué no quiere que consuma sustancias adictivas. Estos argumentos pueden ayudarle a la hora de hablar con los y las jóvenes.





**Tengo buenas razones por las que no debes consumir:**

### **1. Así proteges tu cerebro de daños**

El cerebro de los y las jóvenes se encuentra en pleno desarrollo. Por eso reacciona muy sensible a sustancias como el alcohol, el cannabis y la nicotina. Estas sustancias pueden dañar el desarrollo de tu cerebro.

### **2. Así vives sin adicciones**

La nicotina crea rápidamente una dependencia muy fuerte. El alcohol y el cannabis también pueden crear dependencia. Los y las jóvenes se vuelven adictos más rápido porque sus cerebros son más sensibles. Una adicción te hace perder la libertad y te crea problemas.

### **3. Así ahorras mucho dinero**

Los adictos y adictas necesitan siempre más. Eso cuesta mucho dinero. Que te falta para otras cosas.

### **4. Así mantienes tu forma física y tu belleza**

El tabaco arruga la piel y mancha los dientes. Otras sustancias adictivas también te hacen envejecer más rápido. Las sustancias adictivas afectan tu forma física.

### **5. Vivirás más tiempo y con más salud**

Las personas que consumen sustancias adictivas regularmente mueren más jóvenes y sufren con más frecuencia de cáncer y otras enfermedades.

### **6. Con la mente clara tienes menos problemas**

El alcohol, el cannabis y otras sustancias te perturban la mente y pierdes el control. En este estado ocurren más accidentes, riñas y violaciones. Quien bebe y fuma porros frecuentemente, no se puede concentrar bien y, por lo general, tiene problemas grandes en la escuela o luego en la formación profesional.

### **7. Así proteges tu salud mental**

El cannabis, en particular, puede provocar o reforzar enfermedades mentales.

### **8. La industria del tabaco y del alcohol gana dinero a costa de los adictos y adictas**

¿Te parece bien que esto sea así? ¿Quieres darle tu dinero a esta gente?

### **9. La mayoría de los y las jóvenes no consume**

No es verdad que todos y todas fumen, vapeen, fumen porros o beban<sup>2</sup>. La norma es que la mayoría de los y las menores de 16 no lo hagan.

<sup>2</sup> El estudio HBSC de 2018 muestra que solo una clara minoría de los y las jóvenes de 15 años fuma todas las semanas (fumar: chicas: 7,7%, chicos: 9,7%. Beber: chicas: 3,9%, chicos: 11,1%). La mayoría de los y las jóvenes de 15 años aún no ha probado el cannabis: El 83% de las chicas y el 73% de los chicos no han fumado nunca un porro. Esta cifra es más baja entre los y las menores de 15 años. [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

# ¿Cómo puedo saber más sobre las sustancias adictivas?

## Infórmese en línea

No todos los padres y madres saben lo mismo sobre sustancias adictivas. Si quiere saber más, consulte nuestro sitio web [suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht](http://suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht) (en alemán).



Allí encontrará información sobre todas las sustancias adictivas legales e ilegales y las conductas adictivas.

## Vea videos



En [meinteenager.ch](http://meinteenager.ch) encontrará videos breves muy útiles (en alemán, francés, italiano).

## O lea estos folletos

Los tres siguientes se pueden encontrar en [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch).

### Cannabis



Folleto para padres y madres cuyos hijos/as consumen cannabis (alemán).

### Medicamentos y consumo mixto



Hay jóvenes que consumen medicamentos como droga (alemán).

## Advertencia sobre los Cannabinoides sintéticos que ponen en peligro la vida



Hay productos de cannabis a la venta que han sido reforzados artificialmente. Estos pueden conllevar un peligro de muerte (alemán).

## Información para padres y madres de Sucht Schweiz



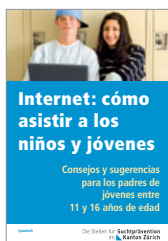
Información detallada sobre muchos temas en [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch) (alemán, francés, italiano).

## ¿Y cómo es con los medios digitales?

Los y las jóvenes pasan mucho tiempo con el móvil o la computadora. Esto preocupa a padres y madres. Algunos consejos de este folleto ayudan también en el trato con medios digitales. Más información en el folleto

## Internet: cómo asistir a los niños y jóvenes

(en 14 idiomas, [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch))



# ¿Qué puedo hacer cuando mi hijo/a crezca?

## **Acompañe a su hijo/a hacia la autorresponsabilidad**

A partir de los 16, los y las jóvenes pueden comprar cerveza y vino – también tabaco probablemente hasta 2024. Entre otras, por esta razón los y las jóvenes beben y fuman más a partir de los 16 años de edad. Lo que usted puede hacer:

- El comienzo de una formación profesional o en una nueva escuela es un desafío, pues hay que asumir nuevas tareas y tratar con gente nueva. Apoye a su hijo/a en esta transición. Pregúntele cómo le va, muestre interés, también por el consumo de sustancias adictivas. ¿Qué piensan al respecto las personas en este nuevo entorno? ¿Fuman muchas personas allí? ¿Qué piensa su hijo/a al respecto?
- Hable con su hijo/a sobre las cosas que debe tener en cuenta si consume sustancias adictivas. Importante son el lugar, la cantidad y la motivación: No debería nunca ir a la escuela o al trabajo bajo los efectos de sustancias adictivas. No debería conducir bajo los efectos de sustancias adictivas. No debería consumir regularmente ni mucho de una vez. Cuando se sienta mal, no debería consumir. Las sustancias adictivas

no solucionan ningún problema, sino que lo agravan.

- Si su hijo/a consume: ¿Qué reglas quiere establecer en la casa? ¿Puede su hijo/a fumar en el balcón? ¿Puede beber alcohol o fumar porros con amigos y amigas en su cuarto? Algunos padres y madres permiten esto. Así se enteran de lo que pasa. Y garantizan que el consumo tenga lugar en un espacio seguro. Para otros y otras esto es impensable. ¿Cuál es su opinión? Hable con amigos y amigas y conocidos y conocidas sobre el tema y, sobre todo, hable con su hijo/a. Siéntense juntos/as y acuerden reglas.
- No pierda el contacto. A medida que avanza la edad de su hijo/a, usted tendrá menos influencia. Pero esto no quiere decir que su opinión ya no valga nada. Pregúntele cómo le va la escuela, coménteles sus impresiones y sus sentimientos. Además, hágale saber que usted está ahí cuando algo le preocupe o algo salga mal y necesite ayuda.
- ¿Teme que su hijo/a beba, fume o fume porros de forma excesiva? ¿Es imposible establecer un diálogo? Busque asesoramiento.



**Mi hijo (17) fuma porros y bebe el fin de semana con sus colegas. ¿Cómo puede evitar riesgos? ¿Qué debo decirle?**

## **Enseñar a consumir con bajo riesgo**

Los y las jóvenes tienen que aprender a consumir sustancias adictivas con bajo riesgo. Dele a su hijo/a los siguientes consejos:

- Cuidarse mutuamente y asumir responsabilidad los unos por los otros.
- Antes de salir ponerse de acuerdo cómo van a regresar a casa. Asegurarse de que nadie conduzca si ha bebido alcohol o fumado porros. Subirse solo al auto de alguien que esté sobrio/a.
- Si alguien está demasiado borracho/a o volado/a, acompañarlo/a a su casa o garantizar que alguien lo/la recoja. Quedarse con esta persona hasta que esté «fuera de peligro».
- No mezclar: No consumir alcohol al mismo tiempo o poco después junto con otras sustancias adictivas. La mezcla puede reforzar peligrosamente los efectos de cada sustancia.
- Si alguien se desmaya: Poner a la persona en posición lateral de seguridad y llamar la ambulancia (teléfono 114). Sin ayuda profesional, las intoxicaciones etílicas pueden ser mortales.
- Si alguien se involucra en una riña: No argumentar, sino llevarse al amigo o la amiga del lugar de la riña.
- Hacer que se analicen las drogas ([saferparty.ch](http://saferparty.ch)).
- Tener preservativos a mano.

# ¿Y yo qué?

## Preguntar puede ayudar

Esperamos que este folleto le sirva de ayuda. También puede ayudar hacerse preguntas. Hable con su pareja, con amigos y amigas, y también con su hijo/a.

- ¿Cuándo me emborraché por primera vez? ¿Cómo reaccionaron mi padre y mi madre?
- Cuando soy yo quien comete un error, ¿qué reacción resulta de ayuda para mí?
- ¿Me doy cuenta si desaparecen el alcohol o algunos cigarrillos?
- ¿Cuál tipo de consumo me parece bien y cuál no?
- ¿Sabe mi hijo/a qué pienso yo de beber, fumar y fumar porros?
- ¿Tiene el otro tutor o tutora legal la misma opinión que yo sobre las sustancias adictivas?
- ¿Qué me ayuda a mantener la calma?
- ¿Tengo confianza en mi hijo/a? ¿Cuándo no? ¿Tiene que ver conmigo o con él/ella?
- ¿Valen para mi hijo/a las mismas reglas que para mí?

**¿Qué hago si yo mismo/a fumo?**

## Hable sobre esto

Si su hijo/a sabe que usted fuma, hable con él/ella sobre eso. Por ejemplo, puede decirle: «Yo sé que fumar es dañino, pero aún no puedo dejarlo porque soy adicto/a. Así que ves que es mejor no empezar nunca». Además, no fume en el apartamento ni en el auto. Fumar pasivamente también es dañino.

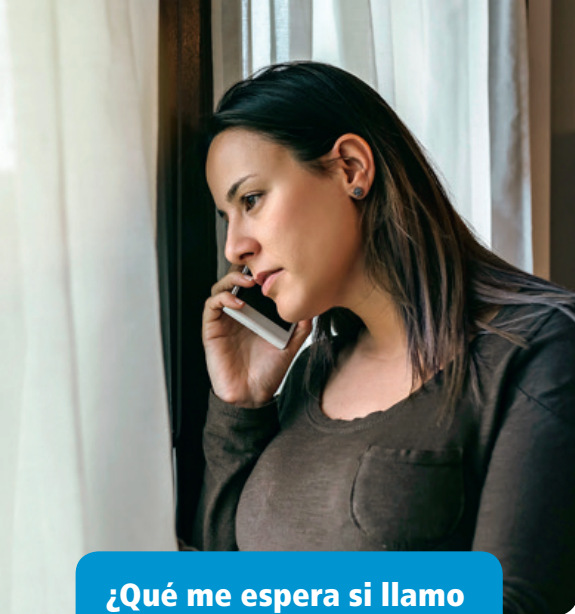
## Acepte ayuda

¿Quiere dejar de fumar? Con ayuda le resultará más fácil. Encontrará direcciones y más en [stopsmoking.ch](http://stopsmoking.ch).

**¿Qué hacer si alguien de la familia tiene un problema de adicción?**

## Busque ayuda

¿Usted mismo/a o su pareja tiene un problema de adicción? Busque asesoramiento. Buscar ayuda es una señal de fortaleza. Encontrará direcciones a la derecha. En el sitio web [elternundsucht.ch](http://elternundsucht.ch) encontrará más información útil.



**¿Qué me espera si llamo a una oficina de asesoramiento?**

## **Muchos padres y madres no están seguros/as de si deben buscar asesoramiento.**

Puede estar seguro/a de que, igual lo que le preocupe, otros padres y madres tienen preguntas parecidas. Buscar ayuda es siempre una señal de fortaleza. Los y las especialistas de las oficinas de asesoramiento son comprensivos/as y tienen experiencia. Las conversaciones son confidenciales. A veces, incluso una llamada telefónica puede ayudar un poco. Los servicios de asesoramiento de los centros a la derecha son gratuitos:

## **Asesoramiento para padres y madres en el Cantón de Zúrich**

- Oficina de prevención de adicciones de su región:  
[suchtpraevention-zh.ch/kontakt](https://suchtpraevention-zh.ch/kontakt)



- [elternnotruf.ch](https://elternnotruf.ch):  
Asesoramiento telefónico las 24 horas: 0848 35 45 55
- Centros cantonales de ayuda infantil y juvenil: [kjz.zh.ch](https://kjz.zh.ch)
- Las oficinas de asesoramiento juvenil también ayudan a los padres a madres:  
[jugendberatung.me](https://jugendberatung.me)

## **Asesoramiento para jóvenes**

- Las 24h, anónimo y gratuito: 147.ch y Tel. 147
- Oficinas de asesoramiento juvenil: [jugendberatung.me](https://jugendberatung.me)

## **Oficinas de asesoramiento sobre adicción**

- Oficinas de asesoramiento de su región:  
[suchtberatung-zh.ch](https://suchtberatung-zh.ch)
- Asesoramiento en línea:  
[safezone.ch](https://safezone.ch)
- Dejar de fumar: [stopsmoking.ch](https://stopsmoking.ch)

## Este folleto en otros idiomas

[www.suchtpraevention-zh.ch/ACN](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ACN)



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,  
français, italiano, português, Русский, español,  
தமிழ், ไทย, ཁོ་ལོ་ལྷོ་, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,  
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,  
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

Descargue y solicite gratuitamente (ZH).