

# Ser Padres en la Era del Fentanil y el Uso de Sustancias

Série de Salud Mental



## Comprender el problema

El fentanil, un opioide sintético potente, se ha convertido en una preocupación significativa en todo el país debido a su intensidad y al creciente número de casos de sobredosis. Esta droga es hasta 100 veces más potente que la morfina, por lo que incluso pequeñas cantidades pueden ser letales. Su prevalencia en diversas formas, incluidas las pastillas falsificadas y mezcladas con otras sustancias, ha aumentado el riesgo de sobredosis accidentales, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes. Como padre, es importante estar bien informado sobre los riesgos específicos asociados al fentanil y otras sustancias, reconociendo que este conocimiento puede ser vital para proteger a su hijo.

## Cómo empezar la conversación

Hablar con sus hijos sobre los peligros del uso de sustancias puede resultar difícil, pero es esencial. He aquí algunos consejos para iniciar la conversación:

### **Sea Abierto y Honesto:**

Use un lenguaje adecuado a la edad para explicar los riesgos del consumo de drogas, incluidos los peligros del fentanil. Comparta ejemplos de la vida real y enfatice su objetivo de mantenerlos seguros y sanos.

### **Escuche Atentamente:**

Anime a sus hijos a compartir sus pensamientos y preocupaciones sin juzgarlos. Practique la escucha activamente y proporcione un espacio seguro para un diálogo abierto.

### **Establezca Expectativas Claras:**

Comunique claramente sus expectativas sobre el consumo de drogas y las consecuencias de romper las reglas familiares. Explique por qué existen estas reglas y hable de las consecuencias a largo plazo del uso de sustancias.



### **Ofrecer Apoyo y Recursos**

Si sospecha que su hijo puede estar luchando contra el uso de sustancias, es importante actuar con rapidez y compasión. Estos son los pasos clave para proporcionar el apoyo y los recursos que su hijo necesita.

#### **Busca Ayuda Profesional:**

Póngase en contacto con un profesional médico, un consejero escolar o grupos de apoyo locales especializados en el uso de sustancias para que le orienten.

#### **Edúquese:**

Infórmese sobre el fentanil y otras sustancias a través de recursos acreditados como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Administración de Servicios de Salud Mental y Uso de Sustancias (SAMHSA).

#### **Crear una Red de Apoyo:**

Conéctese con otros padres, organizaciones comunitarias y grupos de apoyo para compartir experiencias y estrategias.



La Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA (1-800-662-HELP) es un recurso crucial para nosotros porque ofrece:

- Referencias de tratamiento
- Información vital
- Orientación confiable
- Disponibilidad 24/7

# Artículos Destacados

## Reconozca las Señales

Ser capaz de identificar a tiempo los signos de uso de sustancias puede marcar una diferencia significativa en la vida de un niño. A medida que aumenta la prevalencia del fentanil y otras sustancias potentes, es esencial que los padres estén atentos y sean proactivos. He aquí algunos indicadores comunes a los que prestar atención:

### Cambios en el comportamiento:

- **Cambios de ánimo:** Su hijo puede mostrar cambios de estado de ánimo repentinos y extremos, que van desde la irritabilidad y la agresividad hasta el vértigo o la euforia inusuales.
- **Aislamiento de las actividades familiares:** Un desinterés notable por las reuniones y actividades familiares puede ser una señal de alerta.
- **Deterioro del rendimiento escolar:** El deterioro repentino de las notas, la falta de interés por las tareas escolares, las ausencias frecuentes o los problemas disciplinarios pueden indicar problemas de uso de sustancias.

### Síntomas Físicos:

- **Cansancio inexplicable:** El cansancio crónico que no mejora con el descanso puede ser un signo de consumo de drogas.
- **Pérdida de peso:** La pérdida de peso rápida o inexplicable podría indicar uso de sustancias, especialmente si va acompañada de falta de apetito o cambios notables en los hábitos alimentarios.
- **Sangrados de la nariz frecuentes:** En el caso de sustancias que se inhalan o esnifan, como el fentanil, los sangrados nasales frecuentes pueden ser un síntoma físico a tener en cuenta.

### Cambios Sociales:

- **Nuevos grupos de amigos:** Los cambios repentinos en las amistades, especialmente con un grupo diferente que no conoce bien, pueden ser una señal de advertencia.
- **Secretismo sobre las actividades:** El aumento del ocultamiento de su paradero, actividades e interacciones puede indicar que su hijo está tratando de ocultar algo.

**Pérdida de interés por las actividades:** Si su hijo pierde repentinamente el interés por actividades que antes disfrutaba, puede ser un signo de uso de sustancias.



**Para recursos útiles de crianza, visite:**  
[ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)

## Fomentar Mecanismos de Supervivencia Saludables

**Promueva actividades positivas:** Fomente la participación en deportes, pasatiempos y eventos comunitarios que proporcionen salidas saludables para el estrés y las emociones. Actividades como los deportes en equipo, la música, las artes y el trabajo voluntario pueden ofrecer a su hijo un sentido de propósito, pertenencia y logro. Estos intercambios positivos pueden ayudar a desviar su atención de las influencias negativas y crear una red social de apoyo.

**Enseñe técnicas de regulación del estrés:** Equipe a sus hijos con habilidades como la respiración profunda, la meditación y la atención plena para ayudarles a hacer frente a los desafíos. Introduzca prácticas como la imaginación guiada, la relajación muscular progresiva y el yoga, que pueden incorporarse a su rutina diaria. Anímelos a reconocer y verbalizar sus sentimientos, promoviendo la inteligencia emocional y la resiliencia.



Proteger a nuestros niños manteniéndolos conscientes e implicados

[Realizar Curso Gratis](#)

**Realice este curso en [parentguidance.org](https://www.parentguidance.org):**

Tome este curso que le ofrece consejos prácticos y aplicables a los padres sobre cómo mantenerse involucrados y conectado con sus hijos.

## Referencias

Lander L, Howsare J, Byrne M. The impact of substance use disorders on families and children: from theory to practice. *Soc Work Public Health*. 2013;28(3-4):194-205. doi: 10.1080/19371918.2013.759005. PMID: 23731414; PMCID: PMC3725219. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3725219/>

U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Office of the Surgeon General, Facing Addiction in America: The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health. Washington, DC: HHS, November 2016

Jones CM, Clayton HB, Deputy NP, et al. Prescription Opioid Misuse and Use of Alcohol and Other Substances Among High School Students — Youth Risk Behavior Survey, United States, 2019. *MMWR Suppl* 2020;69(Suppl-1):38–46. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.su6901a5>

What Parents Should Know About Fentanyl. (2022, October 31). University Hospitals. <https://www.uhhospitals.org/blog/articles/2022/10/what-parents-should-know-about-fentanyl>

Ali S, Mouton CP, Jabeen S, Ofoezie EK, Bailey RK, Shahid M, Zeng Q. Early detection of illicit drug use in teenagers. *Innov Clin Neurosci*. 2011 Dec;8(12):24-8. PMID: 22247815; PMCID: PMC3257983.



COOK CENTER FOR HUMAN CONNECTION



Parent Guidance.org