

# CONSUMO DE SUSTANCIAS INTOXICANTES

Conozca las **señales** para **ayudar a su ser querido**

*Usted puede ayudar a alguna persona que tenga problemas con el alcohol o las drogas. Solamente debe saber lo que le sucede—y expresarle mucho amor.*

## ¿Cómo puedo ayudar?

Primero entérese de las señales. ¿Tiene un amigo o pariente que causa problemas en el trabajo? ¿En casa? ¿Tiene problemas para llevarse bien con las otras personas? Eso le dice que puede haber un problema. Lo siguiente le servirá para saber qué es.

## ¿Se trata de alcohol?

Las personas que beben demasiado asumen riesgos tontos como beber y conducir. Pueden meterse en problemas con la ley.

Beber puede convertirse en una enfermedad, y produce sus propios síntomas. Cuando empiezan a beber, ¿pueden parar?, ¿necesitan seguir bebiendo para sentirse bien? Si tienen que dejar de beber, ¿les empieza a temblar el cuerpo?

## ¿Se trata de pastillas?

Una persona que usa pastillas siempre está adormitada y lenta, siempre perezosa para hacer lo que tiene que hacer o lo que le gusta hacer. Puede estar confundida o puede bajar mucho de peso.

## ¿Se trata de cocaína?

Por lo regular las señales son ira, habla locuras y tiene cambios repentinos de humor. La persona puede tener problemas para dormir o baja mucho de peso.

## Averigüe primero dónde obtener ayuda

Hable con su médico. También puede llamar al **1-800-564-6600** para saber los recursos disponibles para el tratamiento de drogas y la recuperación. Luego hable con la persona que tiene el problema.

## ¿Qué le digo?

Háblele la siguiente vez que el hábito cause un problema. Espere a que esté sobria la persona y háblele en privado. Háblele de los problemas que ha habido antes, y dígame cómo obtener ayuda. Está listo para decirle lo que usted va a hacer si él o ella no tratan de obtener ayuda.

Si piensa que su hijo tiene un problema, puede decirle algo como:

- ▶ “Te quiero, pero me preocupa que puedas tener un problema”.
- ▶ “Sé que muchos muchachos lo hacen, pero es malo para ti. Te puedes meter en serios problemas”.
- ▶ “No estás solo. Te podemos ayudar a salir de este problema. Esto es lo que voy a hacer para ayudarte”.

Tanto con los niños como con los adultos no solamente debe hablarles, sino también escucharles. Asegúreles, que a pesar de todo, los sigue amando.