

## Señales y Síntomas de Abuso de Alcohol y Drogas en los Adolescentes

**“¿Cómo puedo saber si mi adolescente está usando alcohol o alguna otra droga?”**

Es difícil saberlo porque muchos síntomas propios de la adolescencia, como los cambios emocionales y los hábitos irregulares del sueño, también se observan en los que abusan de las drogas. Ponga atención a alguna combinación de lo siguiente:

### Cambios Físicos

- Pupilas dilatadas o muy pequeñas; ojos enrojecidos
- Hábitos alimenticios – comer excesivamente o pérdida de apetito
- Apariencia exterior – el estilo de ropa o la apariencia física están fuera de lo normal

### Alteraciones emocionales

- Muchos altibajos emocionales o cambios de humor o de temperamento
- Intentos o amenazas de suicidio

### En la familia

- Hábito de mentir
- Aislamiento
- Comienza a llegar tarde por la noche y a desobedecer las reglas de la casa
- Huye de la casa

### En la escuela

- Las calificaciones bajan
- Falta o llega tarde a la escuela; omite algunas clases o falta todo el día
- Se duerme en la clase
- Tiene problemas con su conducta

### Cambios Sociales

- Diferentes amigos
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Muy reservado en sus llamadas telefónicas, pertenencias y acciones
- Problemas con la policía

Estos cambios pueden indicar que algo anda mal con su hijo /a, aunque tal vez no sea exactamente debido al uso del alcohol o de las drogas. Si estas alteraciones se prolongan, tal vez sea necesaria la evaluación de un profesional.

Otras fuentes de ayuda:  
Instituto Nacional contra las Drogas  
[www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov)

La Administración para los Servicios de Salud Mental y Prevención del Abuso de Drogas  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

### Consejos Prácticos para que sus Niños y Adolescentes No Caigan en el Vicio del Alcohol o de las Drogas

- Establezca reglas. Haga saber a sus hijos que el alcohol y las drogas están estrictamente prohibidos en el hogar.
- Dialogue con sus hijos y manténgase al tanto de lo que ocurre en sus vidas.
- Conozca las amistades de sus hijos y también a los padres de los amigos
- Participen en actividades juntos, como en familia.
- Infórmese sobre las señales y síntomas del abuso del alcohol y de los estupefacientes.

Workplace Solutions® puede ayudar a las familias con problemas de adicción o de cualquier otra índole. El contacto con el EAP es confidencial de acuerdo a la ley estatal y federal. Las citas con el EAP son gratuitas.

Para recibir ayuda confidencial y sin costo, en éste y otros temas de salud y bienestar, llame a Workplace Solutions® al 800-327-5071.