



**MANTENIENDO
NUESTRA
JUVENTUD
SEGURO Y SIN
USAR DROGAS**

**CAUNDO EL
HABLAR CON SUS
NIÑOS ES DIFICIL**

- **Este disponible y abierto a preguntas**
- **Comparta sus sentimientos**
- **Aliente a jóvenes y ayúdelos a sentirse fuertes**
- **Ayude a sus niños a usar distracciones creativas como el arte y la música para expresar sus sentimientos.**
- **Ayude a niños y jóvenes encontrar un curso de acción**
- **Tome acción y participe en algo**

*Tips for Parenting found at
www.ces.ncsu.edu*

Para más información en español llame a Vivian Schorle 610-630-2111 ext 257

Comunidades que Cuidan (CTC) es un grupo de la comunidad trabajando para que nuestra juventud aspire ser lo mejor posible. Trabajamos contra la violencia y el abuso de drogas e alcohol.

Niños que no usan Los Inhalantes

SPRING 2006

Abuso de Inhalantes

A pesar de que muchos padres con justa razón se preocupan de las drogas ilegales como la marihuana, la cocaína, y la LSD, a menudo ignoran los peligros que representan para sus hijos productos comúnmente encontrados en la casa que contienen disolventes volátiles o aerosols. Productos tales como pegamentos, quitaesmaltes, líquido para encendedores, pinturas pulverizadas, atomizadores de desodorantes y fijadores de pelo, dispensadores de crema batida y líquidos de limpieza, se encuentran fácilmente disponibles. Muchos jóvenes inhalan los vapores de estos productos en busca de una intoxicación rápida, ignorando las serias consecuencias que pueden causar a su salud. Las encuestas nacionales indican que más de 22.9 millones de americanos han abusado de inhalantes por lo menos una vez en sus vidas. El Estudio de Observación del Futuro del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) revela que aproximadamente el 17.3 por ciento de estudiantes del 8° grado han abusado de inhalantes. Es necesario que padres e hijos sepan que experimentar con estas sustancias no debe ser tomado a la ligera. Incluso una sola sesión de abuso repetido de inhalantes puede producir la muerte, ya sea por paro cardíaco causado por ritmos irregulares del corazón, o por asfixia provocada por niveles de oxígeno muy bajos. El abuso regular de estas sustancias puede causar daños serios.

Inhalantes: Peligros para la salud

Aunque su composición varía, casi todos los inhalantes que se abusan producen efectos a corto plazo similares a los de los anestésicos, que disminuyen las funciones del cuerpo. Cuando se inhala en concentraciones suficientes, los inhalantes pueden causar intoxicación, usualmente solo dura unos minutos. Sin embargo, a veces los usuarios prolongan este efecto por varias horas, al respirar los inhalantes repetidamente. Al principio, los usuarios se pueden sentir un poco estimulados. Con inhalaciones sucesivas, se pueden perder el conocimiento. La aspiración de cantidades muy concentradas de las sustancias químicas en los disolventes o los aerosols puede inducir un fallo cardíaco y la muerte a los pocos minutos de una sesión de uso prolongado. Este síndrome, conocido como "muerte súbita por inhalación", puede resultar después de una sola sesión de uso de inhalantes por una persona joven que de otro modo es saludable. La muerte súbita por inhalación está particularmente asociada con el abuso del butano, del propano y los químicos en los aerosoles. Las concentraciones altas de inhalantes también pueden causar la muerte por asfixia al desplazar el oxígeno de los pulmones y el sistema nervioso central de manera que cesa la respiración. Cuando se inhala deliberadamente de una bolsa de papel o plástico o en un área cerrada, se aumenta enormemente la probabilidad del asfixia. Aún cuando se emplean los aerosoles o productos volátiles para sus usos legítimos (por ejemplo, la pintura o la limpieza), se aconseja que lo haga en un cuarto bien ventilado o en el exterior. El abuso crónico de los disolventes puede causar daños severos de larga duración al cerebro, el hígado y a los riñones. Para más información adicional sobre los inhalantes, por favor refiérase a los siguientes Fuentes en el sitio Web del NIDA, www.drugabuse.gov

Norristown Area
Communities
That Care



for Youth

Communities That Care

3125 Ridge Pike

Eagleville, PA 19403

Phone: 610-630-2111

Fax: 610-630-4003

E-mail:

vschorle@fsmontco.org

Comunidades que Cuidan la Juventud (CTC) es un grupo de la comunidad trabajando para que nuestra juventud aspire ser lo mejor posible. Uste puede hacer la diferencia en las vidas de la juventud. Participe en nuestro reuniones, comparta sus talentos, ayude informar a familias y vecinos sobre este inicio, y hagase un voluntario para apoyar organizaciones que proveen servicios a la juventud.

www.fsmontco.org/community.htm

24 MANERAS PARA SER UN PADRE O MADRE CARIÑOSO/A

- Ayude a su hijo con su tarea.
- Riase tontamente juntos— comparte los chistes tontos y vea las películas divertidas.
- Entierre una cápsula del tiempo familiar y desentierrelo cinco años después.
- Cenar al revés- ¡sirva postre primero!
- Mire los álbumes de fotos familiares juntos.
- Pida a su hijo que dibuje un retrato de su familia y entonces exhibalo.
- Concerte las reuniones familiares regulares donde todos los familiares tienen la oportunidad de compartir su opinión.
- Fije una noche especial para que usted y su hijo pueden disfrutar de una cena y película juntos una vez a la temporada.
- Enriquezca la cultura de su niño— visite museos, sinfonía u obra de teatro.
- Empiece una colección juntos tales como monedas o conchas.
- Dé un paseo familiar después de la cena.
- Coma juntos en familia.
- Déle a su niño opciones acerca de lo que está llevando, comiendo o hacienda, etc.
- Establezca reglas y expectativas razonables y asegúra que sus niño las entienda.
- Sirva de ejemplar positivo.
- Fije una hora específica para conversar con su hijo.
- Alabe y alente a su niño todos los días.
- Ponga una nota divertida en su lonchera.
- Haga cumplir sus reglas consistentemente y sea justo.
- ¡TENGA PACIENCIA!
- Recompense los comportamientos Buenos.
- Dígale que está muy feliz que sea mi hijo.
- Tenga confianza en su hijo y asegúrese que su hijo sepa que usted le respeta.
- Abraze a su hijo todos los días.

