

# STAY IN THE KNOW JUST SAY NO

By Dr. Leslie D. Rosenfeld

In today's world, teen substance abuse is a serious concern. Teenagers face challenges that did not exist a generation or two ago. For parents, it is no longer enough to just keep a watchful eye on your children. If you have a teen or adolescent at home, it is important to inform yourself about drug threats and equip yourself with the proper tools to raise drug-free teens.

To support youth and their families, the City of Miami Beach hosted its first drug prevention and intervention workshop series this past winter to educate families and set the stage for open, preventive discussions.

"As the mother of two pre-teens, I realize the significance early drug prevention and intervention programs plays in shaping the lives of our kids," shared Yvette Tache, mother of Jacob and Julia Tobin.

Historically, young people have always experimented with intoxicants at a high rate. Fifty percent of high school seniors admit to having used an illicit drug or inhalant at least once in their lifetime.

Despite this accepted notion, today there are a number of drug threats that are beyond anything faced by previous generations.

#### Didn't Make it to a Workshop?

Watch past sessions on the City's YouTube channel at [www.youtube.com/cityofmiamibeach](http://www.youtube.com/cityofmiamibeach). To sign up for the next series in the fall, e-mail [leslierosenfeld@miamibeachfl.gov](mailto:leslierosenfeld@miamibeachfl.gov).

To paraphrase an old adage: these aren't your father's drugs. Fortunately, science has advanced since today's parents were themselves teenagers. A generation ago addiction was not considered a legitimate medical condition. It is now accepted as a disease of the brain with identifiable symptoms.

We now also know more about how substance abuse physically changes the brain. Because the teenage brain continues to develop until one's early twenties, young people are at greater vulnerability to the damage caused by addictive substances. The younger the person is, the more profound that damage can be.

Substance abuse is not an inevitable teen rite of passage. Experimentation or casual recreational usage can quickly progress to dependence, abuse and addiction.

As a parent and guardian, you have a major impact on your child's decision not to use tobacco, alcohol or drugs. Your initial reaction and subsequent reactions can be the biggest factor in determining if your teenager successfully recovers. Don't ignore the issue; addiction is a progressive disease that always gets worse.

"I learned a lot of important information from the sessions, like how certain drugs can damage your premature brain," stated Miami Beach High School freshman Cooper Adams. "I'd rather learn about drugs from an adult that has nothing to gain, than someone trying to sell to me."

Prevention starts when you start talking and listening to your child. A good sense of self-worth and knowing what is right and wrong will help your child say no to drugs and other risky behaviors.

**Diga "no" a las drogas** En el mundo en que vivimos, el consumo de drogas entre adolescentes es un tema de gran preocupación. Los adolescentes se enfrentan a desafíos que no existían hace una o dos generaciones. Para los padres ya no es suficiente vigilar a sus hijos. Si tiene un adolescente en casa es importante que se informe sobre los daños que pueden causar las drogas, la amenaza que suponen y es fundamental que ponga a su alcance todos los medios necesarios para criar a sus hijos adolescentes en un ambiente sin drogas.

Para apoyar a los jóvenes y sus familias, la Ciudad de Miami Beach organizó el pasado invierno el primer taller de prevención e intervención en materia de drogas para educar a las familias y establecer un escenario para debatir abiertamente sobre su prevención.

"Tengo dos hijos preadolescentes y como madre me doy cuenta de la importancia que tienen los talleres sobre prevención e intervención en consumo de drogas para moldear las vidas de nuestros niños", afirma Yvette Tache, madre de Jacob y Julia Tobin.

*Generación tras generación, los jóvenes siempre han experimentado con estupefacientes a un ritmo rápido. El cincuenta por ciento de los estudiantes de último curso de secundaria admite haber consumido alguna droga ilícita o inhalante al menos una vez en su vida.*

*A pesar de esta idea de las drogas tan aceptada en la sociedad, hoy en día hay más riesgos con respecto a los que se enfrentaron generaciones anteriores. Las drogas de hoy no son como las de antes. Afortunadamente, la ciencia ha avanzado desde cuando los que hoy son padres eran adolescentes. En la generación anterior, la adicción a las drogas no se consideraba un problema médico legítimo. Ahora se considera una enfermedad del cerebro con síntomas identificables.*

*Ahora también sabemos más acerca de cómo el abuso de drogas cambia físicamente el cerebro. Debido a que el cerebro de los adolescentes continúa desarrollándose hasta los veinte años, los jóvenes son más vulnerables al daño causado por las sustancias adictivas. Cuanto más joven sea la persona, más severo podría ser el daño causado.*

*El abuso de sustancias no es un rito de iniciación a la adolescencia inevitable. La experimentación o el uso recreativo ocasional pueden degenerar rápidamente y transformarse en dependencia, abuso y adicción.*

*Como padre y tutor, usted tiene una gran responsabilidad en la decisión de su hijo de no consumir tabaco, alcohol o drogas. Su reacción inicial y las reacciones posteriores pueden ser el factor más importante para determinar si su hijo adolescente se recupera con éxito. No ignore el problema; la adicción es una enfermedad progresiva que siempre va a empeorar.*

*"He aprendido muchas cosas importantes en las sesiones, por ejemplo, que hay determinadas drogas que pueden dañar un cerebro prematuro," admite Cooper Adams, estudiante de primer año de la Miami Beach High School. "Prefiero aprender sobre drogas de un adulto que no tiene nada que ganar, que de alguien que intente vendérmelas".*

*La prevención comienza cuando uno empieza a hablar y a escuchar a su hijo. Una alta autoestima y saber qué es lo correcto y lo incorrecto ayudará a su hijo a rechazar las drogas y otras conductas de riesgo.*

### **¿No pudo asistir al taller?**

Vea las sesiones pasadas en el canal de YouTube de la Ciudad en [www.youtube.com/cityofmiamibeach](http://www.youtube.com/cityofmiamibeach). Para inscribirse en el próximo taller, que tendrá lugar en el otoño, envíe un correo electrónico a [leslierosenfeld@miamibeachfl.gov](mailto:leslierosenfeld@miamibeachfl.gov).